

9 月 分 食 献 立 予 定 表

栃木特別支援学校

日 付	あさごはん	加リー (kcal) タンパク (g)	ゆうごはん	加リー (kcal) タンパク (g)
4 (月)			チャーハン はるさめスープ にらまんじゅう ナムル フルーツババロア	725 23.8
5 (火)	麦ご飯 みそ汁 焼きさつま揚げ じゃこピーマン炒め いそかあえ 牛乳	629 24.2	麦ご飯 みそ汁 さけのこうみ焼き じゃがいものそぼろ煮 おひたし ヨーグルト	727 36.9
6 (水)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ 切りぼし煮つけ すのもの 牛乳	683 21.2	麦ご飯 すまし汁 とり肉のみそ焼き くきわかめ炒め煮 ツナサラダ はちみつレモンゼリー	724 29
7 (木)	ご飯 みそ汁 あつ焼き卵 さといもの煮つけ 大根サラダ ふりかけ 牛乳	671 19.4	ビーフカレーライス 卵スープ チーズサラダ パイン缶	808 24.2
8 (金)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚 (ほっけ) がんもの煮つけ ごまあえ 牛乳	612 26.9		
11 (月)			ごもくご飯 とん汁 なすのおろし煮 からしあえ チョコクレープ	744 21.9
12 (火)	麦ご飯 みそ汁 とり肉のてり焼き さつまいものあま煮 きのことサラダ 牛乳	688 24.5	塩焼きそば 豆腐としめじのスープ はるまき すのもの りんごゼリー	779 19.4
13 (水)	麦ご飯 みそ汁 キャベツの卵とじ ツナあえ 納豆 牛乳	641 28.1	麦ご飯 みそ汁 天ぷらもりあわせ 切りぼし煮つけ わかめサラダ とちおとめゼリー	700 19.3
14 (木)	ご飯 にら玉汁 野菜炒め 肉だんご いそかあえ 牛乳	663 27.8	オムライス ミートボールスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	740 26.4
15 (金)	ご飯 すまし汁 煮魚 (さんま) アスパラソテー ごまあえ 牛乳	727 26.7		
19 (火)			ご飯 コーンスープ とり肉のマヨネーズ焼き ほうれん草のソテー グリーンサラダ チョコプリン	744 29
20 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼きベーコン だいこんのおかか煮 もやしとにらのソテー 牛乳	636 23.2	麦ご飯 みそ汁 さばのおろしソースかけ きんぴらごぼう ごまあえ ぶどうゼリー	700 27
21 (木)	ご飯 卵スープ とり肉のチーズ焼き チーズサラダ パイン缶 牛乳	690 28.9	ご飯 コンソメスープ ポークソテー こふきいも ビーンズサラダ いちごプリン	744 25
22 (金)	麦ご飯 みそ汁 煮魚 (いわし) くきわかめのごま煮 からしあえ 牛乳	671 27.1		
25 (月)			スパゲティナポリタン 卵スープ ポテトカップグラタン ツナサラダ ヨーグルト	785 28.7
26 (火)	麦ご飯 みそ汁 納豆 ちくぜん煮 すのもの バナナ 牛乳	647 24.9	麦ご飯 みそ汁 とり肉のごまだれ焼き 炒めなます マカロニサラダ まっちゃんプリン	747 29.4
27 (水)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ じゃがいものそぼろ煮 おひたし 牛乳	714 27	ご飯 クリームシチュー かわいいのムニエル カラフルソテー コーンサラダ シークワサーゼリー	771 35.8
28 (木)	ご飯 みそ汁 焼きさつま揚げ しらたきのたらこ炒め わかめサラダ 牛乳	636 28.1	ご飯 みそ汁 ハムカツ せんきゃべツ ぶた肉と根菜のうま煮 おひたし レモンゼリー	775 26.1
29 (金)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚 (さけ) かぼちゃのあま煮 えだまめサラダ 牛乳	643 33.1		

* 献立は都合により変更することがあります。