

10 月 分 食 献 立 予 定 表

栃木特別支援学校

日 付	あさごはん	カロリー (kcal) タンパク(g)	ゆうごはん	カロリー (kcal) タンパク(g)
2 (月)			麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き ひじき炒り煮 あまずあえ プリン	790 27.8
3 (火)	ご飯 すまし汁 ごもくあつ焼き卵 たけのこのおおかか煮 ツナあえ ふりかけ 牛乳	631 26.8	ご飯 肉だんごと野菜のスープ たらのマヨネーズ焼き 野菜ソテー フルーツヨーグルト	795 26.6
4 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼きベーコン だいこんのそぼろ煮 いそかあえ 牛乳	650 25.2	麦ご飯 すまし汁 とり肉とキャベツのみそ炒め きびなごフライ マカロニサラダ ももゼリー	765 25
5 (木)	ご飯 トマトスープ ミートボールのクリーム煮 グリーンサラダ パイン缶 牛乳	697 21	ご飯 コンソメスープ 煮込みハンバーグ じゃがいもとピーマンのソテー チーズサラダ レモンゼリー	786 22
6 (金)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) ちくぜん煮 すのもの 牛乳	600 33.7		
10 (火)			ビビンバどん はるさめスープ しゅうまい かいそうサラダ ミックスゼリー	776 26.3
11 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼きさつま揚げ もやしとにらのソテー ごまあえ 牛乳	653 25.9	ご飯 チンゲンサイスープ ほきのなんばんづけ 温野菜サラダ ピーチババロア	739 23.9
12 (木)	麦ご飯 みそ汁 納豆 さといものそぼろ煮 からしあえ 牛乳	628 25.9	ご飯 ミネストローネ とり肉のハーブ焼き こふきいも ほうれん草ソテー みかんクレープ	702 28.4
13 (金)	バターロールパン ジャム コンソメスープ スクランブルエッグ ビーンズサラダ 桃缶 牛乳	666 25.4		
16 (月)			ご飯 くきわかめスープ チンジャオローサー にらまんじゅう バンサンサー アセロラゼリー	773 28.2
17 (火)	ご飯 みそ汁 肉だんご しらたきのたらこ炒め ほうれん草の卵とじ 牛乳	700 20.9	麦ご飯 すまし汁 ぶりのおおかかみそ焼き れんこんのきんぴら すのもの ヨーグルト	783 32.1
18 (水)	ご飯 コーンスープ とり肉のチーズ焼き コールスローサラダ みかん缶 牛乳	708 25.8	ハヤシライス 卵スープ ツナサラダ まっちゃんプリン	777 26.6
19 (木)	麦ご飯 みそ汁 納豆 さつまいものあま煮 おひたし 牛乳	613 20	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 じゃこサラダ あんにんどうふ	701 27.1
20 (金)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) 野菜炒め 煮豆 牛乳	639 31.2		
23 (月)			麦ご飯 みそ汁 とり肉のごまだれ焼き こおり豆腐の卵とじ 大根サラダ チョコプリン	718 34.6
24 (火)	ご飯 コンソメスープ とり肉のトマト煮 ほうれん草とベーコンのソテー 桃缶 牛乳	610 25.9	ご飯 わかめスープ ホイコーロー はるまき はるさめサラダ ぶどうゼリー	780 19.5
25 (水)	ご飯 みそ汁 焼き魚(ほっけ) がんもの煮つけ すのもの 牛乳	611 26.2	麦ご飯 みそ汁 ぎゅう肉とれんこんのあまから炒め 切りぼし煮つけ ごまマヨネーズあえ パインクレープ	789 24.9
26 (木)	ご飯 かき玉汁 ボイルウィンナ くきわかめサラダ 味つけのり 牛乳	664 23.7	スパゲティミートソース コンソメスープ ジャーマンポテト コーンサラダ フルーツヨーグルト	798 40.3
27 (金)	ご飯 みそ汁 おんせん卵 さつま揚げと根菜の煮もの おひたし 牛乳	649 24.6		
30 (月)			ご飯 クリームシチュー ポークソテー グリーンサラダ 桃缶	782 28.3
31 (火)	麦ご飯 みそ汁 いかとピーマンのしょうが炒め ごまあえ 牛乳	614 25.1	麦ご飯 みそ汁 てんぷら盛り合わせ 大根のそぼろ煮 からしあえ シークワーサーゼリー	763 22.3

* 献立は都合により変更することがあります。