

11 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)
1 (水)	ご飯 すまし汁 親子煮 かまぼこ おひたし 牛乳	607 29.9	ビーフカレーライス きのコスープ ビーンズサラダ プリン	803 23.3
2 (木)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(さば) 切りぼし煮つけ すのもの 牛乳	633 28.8		
6 (月)			塩ラーメン ぎょうざ 大根サラダ あんにん豆腐	769 28.1
7 (火)	ご飯 すまし汁 ボイルウィンナ くきわかめサラダ パイン缶 牛乳	675 23.1	麦ご飯 みそ汁 サーモンフライ せんキャベツ じゃがいものそぼろ煮 いそかあえ チョコクレープ	781 28
8 (水)	ご飯 みそ汁 肉だんご ごぼうのおかか煮 コールスローサラダ 牛乳	667 22	ご飯 トマトスープ チキンソテー ほうれん草のソテー チーズサラダ はちみつレモンゼリー	769 29.6
9 (木)	ご飯 みそ汁 納豆 さといものそぼろ煮 じゃこ炒め 牛乳	638 25.7	ツナピラフ コーンスープ 具だくさんオムレツ キャベツとベーコンのソテー とちおとめゼリー	772 24.7
10 (金)	麦ご飯 かき玉汁 煮魚(さば) しらたきのたらこ炒め ごまあえ 牛乳	658 29.7		
13 (月)			チャーハン 白菜スープ シューマイ はるさめサラダ ミックスゼリー	791 22.4
14 (火)	ご飯 すまし汁 焼きベーコン じゃこサラダ みかん缶 牛乳	627 21	麦ご飯 みそ汁 ふた肉のしょうが焼き 切りぼし煮つけ マカロニサラダ ヨーグルト	802 30.2
15 (水)	麦ご飯 みそ汁 キャベツの卵とし ツナあえ こんぶつくだ煮 バナナ 牛乳	675 24	ご飯 コンソメスープ さばのトマト煮 かぼちゃのバター焼き コーンサラダ パンナコッタ	787 25.9
16 (木)	麦ご飯 みそ汁 焼きさつま揚げ きんぴら 煮豆 ふりかけ 牛乳	673 23.3	かきあげうどん あつ焼き卵 ひじきいり煮 おひたし ももゼリー	743 22.6
17 (金)	黒パン ジャム コンソメスープ とり肉のチーズ焼き いんげんのソテー 牛乳	646 27	さんしょくどん みそ汁 くきわかめごま炒め からしあえ みかんクレープ	745 26.1
18 (土)	麦ご飯 すまし汁 焼き魚(さけ) もやしとにらのソテー 大根サラダ 牛乳	633 30.7		
21 (月)			ご飯 卵スープ チーズハンバーグ フライドポテト 温野菜サラダ りんごゼリー	810 25.5
22 (水)	ご飯 みそ汁 納豆 あつ焼き卵 さつまいものあま煮 うめあえ 牛乳	698 24.4		
27 (月)			ドライカレー コンソメスープ かいそうサラダ ピーチババロア	739 25.1
28 (火)	麦ご飯 みそ汁 いかとピーマンのしょうが炒め おんせん卵 だいこんのそぼろ煮 牛乳	654 32.3	麦ご飯 すまし汁 さけのちゃんちゃん焼き がんもの煮つけ すのもの ヨーグルト	714 32.8
29 (水)	ご飯 にら玉汁 ボイルウィンナ かぼちゃのあま煮 おひたし 牛乳	698 25	和風スパゲティ さつまいものシチュー トマトオムレツ グリーンサラダ チョコプリン	806 31.4
30 (木)	麦ご飯 すまし汁 煮魚(いわし) ほうれん草のソテー いそかあえ 牛乳	671 27.4	ご飯 みそ汁 チキンなんばん かぶのおかか煮 からしあえ お米のババロア	783 33.3

* 献立は都合により変更することがあります。