

12月分 舎食献立予定表

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)
1 (金)	ご飯 すまし汁 肉だんご さつまいものあま煮 もやしとにらのソテー 牛乳	656 20.5		
4 (月)			ご飯 コンソメスープ とり肉のトマト煮 カラフルソテー 温野菜サラダ チョコクレープ	715 24.5
5 (火)	麦ご飯 みそ汁 焼きさつまあげ くきわかめソテー あまずあえ ふりかけ 牛乳	667 23.7	麦ご飯 かき玉汁 さわらのみそ焼き ちくぜん煮 マカロニサラダ ヨーグルト	767 33.1
6 (水)	ご飯 みそ汁 焼きベーコン 切り干しのごま炒め からしあえ 牛乳	676 24.1	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 ももゼリー	754 27.1
7 (木)	ご飯 すまし汁 納豆 ごぼうのおかか煮 ツナあえ 牛乳	610 24.6	麦ご飯 みそ汁 メンチカツ せんキャベツ 肉じゃが おひたし りんご	746 25.6
8 (金)	ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) 野菜炒め すのもの 牛乳	629 31.4		
11 (月)			麦ご飯 みそ汁 とり肉のごまだれ焼き 切り干し煮つけ チーズサラダ みかん缶	742 31.6
12 (火)	ご飯 すまし汁 コーンサラダ いかとピーマンのしょうが炒め かぼちゃのあま煮 牛乳	617 24.1	スパゲティミートソース 卵スープ グリーンサラダ ミックスゼリー	732 29.5
13 (水)	麦ご飯 かき玉汁 焼きさつま揚げ きんぴら いそかあえ 牛乳	664 23.7	麦ご飯 すまし汁 ぶりのてり焼き なま揚げのみそ炒め からしあえ ヨーグルト	758 32.4
14 (木)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ 大根のそぼろ煮 小魚あえ 牛乳	668 26.7	親子どん みそ汁 野菜かき揚げ おひたし 桃缶	785 26.2
15 (金)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(ほっけ) がんもの煮つけ きのことサラダ 牛乳	631 26.2		
18 (月)			ご飯 カレースープ チキンソテー ほうれん草のソテー ツナサラダ プリン	743 30.5
19 (火)	麦ご飯 みそ汁 じゃこピーマン炒め 里芋の煮つけ 納豆 牛乳	615 21.4	麦ご飯 みそ汁 天ぷらもり合わせ 親子煮 あまずあえ パイン缶	808 25.8
20 (水)	麦ご飯 すまし汁 おんせん卵 キャベツとベーコンのソテー ごまあえ 牛乳	613 23.1	ご飯 くきわかめスープ ホイコーロー ぎょうざ バンサンスー アセロラゼリー	722 22.8
21 (木)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ しらたきのたらこ炒め おひたし 牛乳	644 31.1	カレーピラフ コンソメスープ もみの木型ハンバーグ ゆで野菜 クリスマスケーキ	810 26
22 (金)	ご飯 みそ汁 あつ焼き卵 切り干し煮つけ わかめサラダ ふりかけ 牛乳	637 22.1		

* 献立は都合により変更することがあります。