

1 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)
9 (火)			麦ごはん みそ汁 とり肉のごまだれ焼き ひじきいり煮 大根サラダ ヨーグルト	728 30.3
10 (水)	ごはん すまし汁 納豆 キャベツとベーコンのソテー ツナあえ 牛乳	631 25.8	ごはん 豆腐とにらのスープ チンジャオロースー 大学いも ナムル りんご	764 24.6
11 (木)	麦ごはん みそ汁 おんせん卵 かまぼこ じゃこピーマン炒め あまずあえ 牛乳	604 23.8	ごはん コーンスープ ポークソテー カラフルソテー コールスローサラダ みかん	767 25.6
12 (金)	食パン ジャム コンソメスープ ポイルウィンナ 温野菜サラダ パイン缶 牛乳	657 22.6		
15 (月)			ごもくごはん すまし汁 あつ焼き卵 マカロニサラダ フルーツヨーグルト	736 25.2
16 (火)	ごはん みそ汁 煮魚(いわし) れんこんきんぴら からしあえ 牛乳	689 26.2	スパゲティナポリタン コンソメスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ チョコクレープ	749 26.3
17 (水)	麦ごはん みそ汁 納豆 ごぼうのおかか煮 おひたし 牛乳	604 23.8	麦ごはん かき玉汁 ぶりのてり焼き 野菜のそぼろ炒め いそかあえ パイン缶	746 33.4
18 (木)	ごはん みそ汁 焼きベーコン くきわかめソテー かぼちゃのあま煮 牛乳	694 23.8	ごはん ミネストローネ チキンソテー きのこソテー ツナサラダ プリン	797 30.5
19 (金)	ごはん みそ汁 いかとピーマンのしょうが炒め すのもの 牛乳	603 25.6		
22 (月)			麦ごはん みそ汁 天ぶらもり合わせ しぐれ煮 すのもの みかん缶	822 21
23 (火)	ごはん すまし汁 ポイルウィンナ にらと卵のソテー じゃこサラダ 牛乳	641 24	タンメン 春巻 かいそうサラダ マスカットゼリー	787 26.3
24 (水)	麦ごはん みそ汁 肉だんご キャベツとしめじのソテー ごまあえ 牛乳	614 21	麦ごはん みそ汁 さばのしょうが焼き 切りぼし煮つけ ほうれん草のソテー パナナ	742 31.9
25 (木)	ごはん コンソメスープ とり肉のチーズ焼き ツナポテト コールスローサラダ 牛乳	667 26.1	オムライスきのこソースかけ コンソメスープ チーズサラダ ピーチババロア	737 19.4
26 (金)	麦ごはん みそ汁 焼き魚(ほっけ) がんもの煮つけ くきわかめサラダ 牛乳	622 26.6		
29 (月)			ごはん トマトスープ さけのマヨネーズ焼き フライドポテト ビーンズサラダ ぶどうゼリー	809 28.6
30 (火)	麦ごはん なめこ汁 焼きさつま揚げ とり肉と根菜の炒り煮 きのこサラダ 牛乳	614 23.1	チャーハン 白菜スープ ねぎまんじゅう はるさめサラダ とちおとめゼリー	764 24.2
31 (水)	ごはん みそ汁 野菜炒め さつまいものあま煮 桃缶 ふりかけ 牛乳	691 21.2	チキンカレーライス コンソメスープ コーンサラダ みかん	737 25.6

* 献立は都合により変更することがあります。