

7月分 舎食 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 (月)			麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のおろしソースかけ ちくぜん煮 ほうれん草サラダ ヨーグルト	756 32
2 (火)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ かぼちゃのあま煮 ツナあえ 牛乳	694 22.4	ご飯 はるさめスープ ホイコーロー はるまき ナムル ぶどうゼリー	778 22.3
3 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼きさつま揚げ きんぴら いそかあえ ふりかけ 牛乳	676 24.9	ご飯 コーンスープ さけのムニエル カラフルソテー 温野菜サラダ シークワサーゼリー	736 29.3
4 (木)	ご飯 すまし汁 納豆 あつ焼き卵 じゃこ炒め 桃缶 牛乳	628 22.5	<リクエスト献立> たらこスパゲティ 肉だんごスープ はんぺんのはさみ揚げ せんぎり野菜 れいとうパン	737 33.9
5 (金)	麦ご飯 みそ汁 焼きベーコン そぼろ炒め すのもの 牛乳	642 23.7		
8 (月)			麦ご飯 すまし汁 ぶた肉のみそ焼き くきわかめ煮つけ マカロニサラダ プリン	779 27
9 (火)	ご飯 みそ汁 野菜炒め ごぼうのおかか煮 おんせん卵 牛乳	674 28.1	ご飯 卵いりコーンスープ チンジャオロースー しゅうまい バンサンスー アセロラゼリー	770 28.8
10 (水)	麦ご飯 みそ汁 とり肉のてり焼き もやしとにらのソテー チーズサラダ 牛乳	694 25.9	麦ご飯 みそ汁 あじのこうみ焼き 大根のそぼろ煮 あまずあえ パインクレープ	719 28.5
11 (木)	ご飯 かき玉汁 納豆 ぶた肉とさつまいものうま煮 おひたし 牛乳	649 28.1	オムライス コンソメスープ ジャーマンポテト グリーンサラダ オレンジ	734 21.8
12 (金)	ご飯 すまし汁 煮魚(いわし) いかとピーマンのしょうが炒め うめあえ 牛乳	630 30.1		
16 (火)			麦ご飯 かき玉汁 ぶた肉となすのみそ炒め 切りぼし煮つけ からしあえ バナナ	726 24.6
17 (水)	ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) さつまいものあま煮 ごまあえ 牛乳	646 30.5	<夏祭り献立> ソース焼きそば とり肉のから揚げ たこやき ラムネゼリー	730 24.7
18 (木)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ しらたきのたらこ炒め じゃこサラダ 牛乳	671 25.2	麦ご飯 とん汁 さばのしょうが焼き アスパラソテー いそかあえ お米のババロア	746 31
19 (金)	バターロールパン ジャム コンソメスープ トマトオムレツ ツナサラダ 桃缶	626 22		

* 献立は都合により変更することがあります。