

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)
1 (火)	ご飯 すまし汁 あつ焼き卵 たけのこのおおか煮 ツナあえ ふりかけ 牛乳	650 18.1	麦ご飯 みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き ひじきいり煮 あまずあえ プリン	790 27.8
2 (水)	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 牛乳	687 22.6	ご飯 チンゲンサイスープ ほきのなんばんづけ マカロニサラダ ピーチパパロア	737 20.4
3 (木)	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 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	713 34.5
4 (金)	ご飯 すまし汁 焼き魚(さけ) かぼちゃのあま煮 からしマヨあえ 牛乳	633 28.5		
7 (月)			麦ご飯 すまし汁 いなだのおかかみそ焼き れんこんのきんぴら すのもの ヨーグルト	733 27.0
8 (火)	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	646 24.5	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 はちみつレモンゼリー	752 23.5
9 (水)	麦ご飯 みそ汁 納豆 さといものそぼろ煮 おひたし 牛乳	622 26.9	ご飯 はるさめスープ ホイコーロー 肉だんご ナムル オレンジ	744 27.9
10 (木)	ご飯 すまし汁 ボイルウィンナ くきわかめサラダ 煮豆 牛乳	637 21.6	麦ご飯 みそ汁 コロッケ ハムカツ せんきゃべツ ちくぜん煮 パイン缶	796 22.1
11 (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 コールスローサラダ 牛乳	631 23.1		
15 (火)			ご飯 ミネストローネ かれいのハーブ焼き ほうれん草ソテー お米のパパロア	728 25.3
16 (水)	ご飯 みそ汁 肉にくだんご しらたきのたらこ炒め ごまあえ 牛乳	636 23.7	麦ご飯 すまし汁 とり肉とキャベツのみそ炒め あつ焼き卵 かいそうサラダ ヨーグルト	741 27.8
17 (木)	ご飯 卵スープ 焼きベーコン コーンサラダ パイン缶 牛乳	668 22.7	<リクエスト献立> カツカレーライス わかめスープ チーズサラダ アセロラゼリー	854 22.4
18 (金)	ご飯 みそ汁 焼き魚(ほっけ) がんもの煮つけ すのもの 牛乳	604 25.1		
21 (月)			麦ご飯 みそ汁 ぶた肉とれんこんのあまから炒め いわしのかりかり揚げ ごまマヨあえ みかん缶	781 25.9
22 (火)	ご飯 みそ汁 ボイルウィンナ さといもの煮つけ かいそうサラダ 牛乳	661 21.8	オムライス コーンチャウダー コールスローサラダ まっちゃんプリン	763 22.6
23 (水)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(さけ) 野菜炒め 桃缶 牛乳	638 30.9	ご飯 くきわかめスープ ぶた肉とピーマンのほそぎり炒め しゅうまい バンサンスー ぶどうゼリー	746 26.1
24 (木)	ご飯 コンソメスープ とり肉のチーズ焼き ほうれん草ソテー 牛乳	658 25.9	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 グリーンサラダ フルーツヨーグルト	731 30.1
25 (金)	麦ご飯 みそ汁 納豆 さつまいものあま煮 おひたし 牛乳	611 19.7		
28 (月)			ご飯 クリームシチュー ポークソテー ツナサラダ オレンジ	757 26.3
29 (火)	ご飯 みそ汁 いかと野菜のしょうが炒め おんせん卵 ごまあえ 牛乳	647 30.6	麦ご飯 みそ汁 天ぷらもり合わせ だいこんのおかか煮 からしあえ ラ・フランスゼリー	729 19.9
30 (水)	ご飯 かき玉汁 焼きベーコン ビーンズサラダ 味つけのり 牛乳	641 23.3	ご飯 コンソメスープ 煮こみハンバーグ じゃがいもとピーマンのソテー パイン缶	775 21.1
31 (木)	麦ご飯 みそ汁 焼き魚(ほっけ) 根菜の煮物 あまずあえ 牛乳	605 25.0	きつねうどん おやこ煮 ポテトサラダ レモンタルト	756 30.8

* 献立は都合により変更することがあります。