

11 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 (金)	麦ごはん みそ汁 煮魚(いわし) ほうれんそうのソテー すのもの 牛乳	686 27.5		
5 (火)			チャーハン 白菜スープ シューマイ はるさめサラダ あんにん豆腐	761 22.1
6 (水)	麦ごはん みそ汁 肉だんご キャベツの卵とじ おひたし 牛乳	669 26.6	麦ごはん みそ汁 さけフライ せんキャベツ じゃがいものそぼろ煮 いそかあえ ヨーグルト	759 31.8
7 (木)	ごはん 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	700 21.3	<リクエスト献立> 塩ラーメン ぎょうざ 大学いも レモンゼリー	766 25.1
8 (金)	麦ごはん みそ汁 焼き魚(さば) かぼちゃのあま煮 からしあえ 牛乳	641 27.9		
11 (月)			ごはん コンソメスープ ポークピカタ かぼちゃのバター焼き マカロニサラダ バナナ	784 26.7
12 (火)	麦ごはん みそ汁 いかとピーマンのしょうが炒め 大根のそぼろ煮 桃缶 牛乳	611 25.9	けんちんうどん いわしのカリカリ揚げ ひじき炒り煮 おひたし ヨーグルト	700 28.2
13 (水)	麦ごはん なら玉汁 焼きベーコン ごぼうのおかか煮 ツナサラダ 牛乳	689 26	ごはん ミネストローネ チキンソテー ほうれん草ソテー チーズサラダ ももゼリー	753 31.3
14 (木)	ごはん みそ汁 焼き魚(さけ) 野菜炒め ごまあえ 牛乳	642 30.4	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 26.3
15 (金)	食パン ジャム コンソメスープ とり肉と野菜のクリーム煮 コールスローサラダ 牛乳	630 27	ツナピラフ コーンスープ 肉だんご キャベツとベーコンのソテー とちおとめゼリー	787 26.4
16 (土)	ごはん みそ汁 納豆 切りぼし煮つけ うめあえ 牛乳	609 23.3		
19 (火)			和風スパゲティ さつまいものシチュー ツナマヨオムレツ グリーンサラダ 桃缶	772 33.9
20 (水)	ごはん みそ汁 あつ揚げのそぼろ炒め 小魚あえ 煮豆 牛乳	633 24.2	ごはん みそ汁 チキンなんばん かぶのおかか煮 ごまあえ みかんゼリー	781 34.3
21 (木)	麦ごはん みそ汁 焼きさつま揚げ きんぴら すのもの ふりかけ 牛乳	639 21	麦ごはん みそ汁 さばのしょうが焼き 卵とじ煮 切りぼしサラダ ヨーグルト	758 34.9
22 (金)	ごはん すまし汁 ボイルウィンナ アスパラソテー おひたし 牛乳	677 21.6		
25 (月)			ごはん くきわかめスープ チンジャオローサー にらまんじゅう ナムル オレンジ	730 28.7
26 (火)	ごはん すまし汁 あつ焼き卵 しらたきのたらこ炒め ツナあえ 牛乳	601 23.5	チキンカレーライス きのかスープ ビーンズサラダ プリン	740 24.2
27 (水)	ごはん みそ汁 親子煮 かまぼこ おひたし 味つけのり 牛乳	630 32.2	麦ごはん 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 チョコクレープ	715 30.2
28 (木)	ごはん コンソメスープ とり肉のチーズ焼き いんげんソテー みかん缶 牛乳	653 23.1	ごはん 卵スープ チーズハンバーグ こふきいも 温野菜サラダ アセロラゼリー	797 25.5
29 (金)	ごはん みそ汁 納豆 さといものそぼろ煮 じゃこ炒め 牛乳	638 25.7		

* 献立は都合により変更することがあります。