

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)
2 (月)			麦ごはん みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き ひじきいり煮 あまずあえ パイン缶	769 27.9
3 (火)	麦ごはん みそ汁 ボイルウィンナ キャベツの卵とじ おひたし 牛乳	686 25.6	とんこつラーメン ぎょうざ 大根とツナのサラダ フルーツヨーグルト	777 31.4
4 (水)	麦ごはん みそ汁 焼きさつまあげ くきわかめソテー ごまあえ ふりかけ 牛乳	659 28.8	ごはん コーンチャウダー シイラのムニエル ほうれん草ソテー チーズサラダ	744 29.7
5 (木)	麦ごはん みそ汁 じゃこピーマン炒め さといもの煮つけ 納豆 牛乳	615 21.4	<リクエスト献立> ごはん みそ汁 とり肉のから揚げ さつまいものそぼろ煮 野菜炒め りんごゼリー	755 29.8
6 (金)	ごはん みそ汁 焼き魚(さけ) すのもの パナナ 牛乳	616 30.5		
9 (月)			麦ごはん みそ汁 てんぷら盛り合わせ 親子煮 おひたし オレンジ	771 25.2
10 (火)	ごはん コンソメスープ とり肉のチーズ焼き コーンサラダ 牛乳	674 25.4	ごはん くきわかめスープ ホイコーロー しゅうまい バンサンスー ヨーグルト	764 27.8
11 (水)	ごはん みそ汁 焼きベーコン きりぼしのごま炒め いそかあえ 牛乳	673 24.5	麦ごはん みそ汁 さばのしょうが焼き 肉じゃが ごまあえ パナナ	710 30.9
12 (木)	ごはん みそ汁 納豆 きんぴら おひたし 牛乳	623 21.7	ごはん 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 レモンゼリー	720 23.9
13 (金)	麦ごはん みそ汁 もろの煮つけ すのもの 煮豆 牛乳	617 27.4		
16 (月)			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	716 29.5
17 (火)	ごはん 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	687 22.6	麦ごはん みそ汁 とり肉のごまだれ焼き きりぼし煮つけ マカロニサラダ アセロラゼリー	738 29.9
18 (水)	麦ごはん みそ汁 焼き魚(さば) きのこサラダ 桃缶 牛乳	657 27.5	ごはん コンソメスープ 煮こみハンバーグ フライドポテト ビーンズサラダ オレンジ	789 20.6
19 (木)	ごはん みそ汁 納豆 ごぼうのおかか煮 ツナあえ 牛乳	610 24.2	麦ごはん みそ汁 カレイフライ 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	712 25.9
20 (金)	バターロールパン ジャム コンソメスープ ス克蘭ブルエッグ グリーンサラダ 牛乳	623 23.6		
23 (月)			麦ごはん すまし汁 いなだのてり焼き 生揚げのみそ炒め からしあえ パナナ	743 29.4
24 (火)	ごはん みそ汁 キャベツとコーンのソテー ごまあえ おんせん卵 牛乳	615 22.4	カレーピラフ コンソメスープ フライドチキン コールスローサラダ クリスマスデザート	804 22.4
25 (水)	麦ごはん かき玉汁 焼きさつま揚げ しらたきのたらこ炒め すのもの 牛乳	600 27.7		

* 献立は都合により変更することがあります。