

1 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)
8 (水)			麦ごはん みそ汁 とり肉のごまだれ焼き ひじき炒り煮 大根サラダ バナナ	723 29.1
9 (木)	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	607 24.2	<リクエスト献立> ごはん とん汁 コロッケ せん切り野菜 しらたきのたらこ炒め いちごムース	851 24
10 (金)	食パン ジャム コンソメスープ ボイルウィンナ 温野菜サラダ 牛乳	662 23.1		
14 (火)			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 パイン缶	787 24.7
15 (水)	ごはん みそ汁 焼きベーコン かぼちゃのあま煮 わかめサラダ 牛乳	685 23.9	麦ごはん けんちん汁 とり肉のてり焼き 卵とし煮 ごまあえ りんご	763 39.8
16 (木)	ごはん みそ汁 納豆 じゃこピーマン炒め あまずあえ かまぼこ 牛乳	601 24	スパゲティナポリタン コンソメスープ ツナマヨオムレツ グリーンサラダ オレンジ	719 28.2
17 (金)	ごはん みそ汁 野菜炒め さつまいものあま煮 味つけのり 牛乳	652 21.1		
20 (月)			チャーハン 白菜スープ にらまんじゅう はるさめサラダ みかんクレープ	797 21.5
21 (火)	麦ごはん なめこ汁 焼きさつま揚げ きんぴら きのこサラダ 牛乳	682 29.1	麦ごはん かき玉汁 ぶりのこうみ焼き 野菜のそぼろ炒め いそかあえ レモンゼリー	730 32.2
22 (水)	ごはん みそ汁 ボイルウィンナ 切りぼし煮つけ すのもの 牛乳	692 25.5	ごはん ミネストローネ チキンソテー きのこソテー チーズサラダ プリン	777 29.2
23 (木)	ごはん コンソメスープ スクラブルエッグ こふきいも コーンサラダ 牛乳	666 20.3	麦ごはん みそ汁 天ぷら盛り合わせ しぐれ煮 すのもの 桃缶	810 20.1
24 (金)	ごはん すまし汁 焼き魚(ほっけ) がんもの煮つけ くきわかめサラダ ふりかけ 牛乳	605 26.3		
27 (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 オレンジ	775 29.8
28 (火)	麦ごはん みそ汁 焼きベーコン さつまいものあま煮 小魚あえ 牛乳	687 24.4	カツカレーライス わかめスープ ツナサラダ りんご	820 21.9
29 (水)	ごはん すまし汁 肉団子 キャベツとコーンのソテー ごまあえ 味つけのり 牛乳	614 21.6	ごはん みそ汁 ぶた肉のしょうが焼き 切りぼし煮つけ ポテトサラダ いちご	808 29
30 (木)	ごはん にら玉汁 煮魚(いわし) きんぴら からしあえ 牛乳	710 27.6	タンメン ぎょうざ いかとブロッコリーのサラダ チョコクレープ	701 30
31 (金)	麦ごはん みそ汁 納豆 だいこんのおかか煮 おひたし みかん缶 牛乳	601 22.7		

* 献立は都合により変更することがあります。