



# 寄宿舎献立表【6月】

筑波大学附属久里浜特別支援学校

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、すましじる	16 日 木	フォカッチャ、チーズ		ひやしたぬき
	ハムエッグ	きゅうしょく	サワラのみそつけやき		コーンスープ	きゅうしょく	こんにやくでんがく
	アスパラのおひたし		ちくわのいそべあげ		ゆでたまご		くすしどうふのサラダ
	きりこんぶのもの		かぼちゃのあまに		かぼちゃサラダ		ヨーグルト
	フルーチェ		フルーチェ		マスカットキャベツジュース		
2 日 木	スティックパン		ごはん、みそしる	17 日 金	ごはん、わかめスープ		ごはん、たまごスープ
	ぎゅうにゅう	きゅうしょく	サバたつたあげ		はんぺんマヨやき	きゅうしょく	チリソースいため
	じゃがいものチーズやき		うみのさちのあえもの		しらたきのたらこに		あげじゃがいものそばろに
	コールスローサラダ		くだもの（オレンジ）		いんげんのしょうがあえ		プリン
	ストロベリーゼリー		ヤクルト				
3 日 金	クリームサンドパン			18 日 土	ごはん、みそしる	じゅぎょうさんかんび	
	ぎゅうにゅう	きゅうしょく			ごぼとぎゅうにくのいために	きゅうしょく	
	スパニッシュオムレツ				ポテトサラダ		
	サラダ				ヨーグルト		
	パインヨーグルト						
6 日 月			ごはん、わかめスープ	21 日 火			ごはん、はるさめスープ
		きゅうしょく	とりにくのてりやき			きゅうしょく	すぶた
			じゃがいものいためもの				ぜんまいのナムル
			プリン				ぎゅうにゅうかんてん
7 日 火	ごはん、みそしる		やきうどん	22 日 水	ホットドッグ		ごはん、みそしる
	オクラなっとう	きゅうしょく	ひややっこ		コーンスープ	きゅうしょく	マーボーナス
	あおなのびたし		サラダ		ピーマンソテー		ピーマンサラダ
	にしよくサラダ		のむヨーグルト		ごぼうサラダ		マンゴープリン
					フルーツミックスゼリー		
8 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、たまごスープ	23 日 木	ごはん、みそしる		おたのしみ！
	あつやきたまご	きゅうしょく	マーボードーフ		あつあげのたきあわせ	きゅうしょく	
	アスパラとエビのいためもの		さんしょくやさいのすのもの		ベーコンとやさいのソテー		
	ヨーグルト		マンゴープリン		くだもの（オレンジ）		
9 日 木	フレンチトースト		ごはん、みそしる	24 日 金	おたのしみ！		
	みかんオレンジミックスジュース	きゅうしょく	コロック			きゅうしょく	
	ウイナーソテー		いんげんのごまあえ				
	ジャーマンポテト		ハムともやしをあえもの				
10 日 金	ぶどうパン			27 日 月			ごはん、みそしる
	アップルジュース	きゅうしょく				きゅうしょく	かにたまあんかけ
	チーズオムレツ						こまつなごまあえ
	コーンサラダ						ぜんまいのもの
13 日 月			ごはん、にくだんごスープ	28 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
		きゅうしょく	サバのみそに		にざかな（カレー）	きゅうしょく	あんかけにくどうふ
			チンゲンサイのソテー		なすとピーマンのいためもの		やきなす
			ぎゅうにゅうかんてん		マスカットキャベツジュース		かにサラダ
14 日 火	ごはん、みそしる		ポークカレー	29 日 水	しょくパン、いちごジャム		ごはん、みそしる
	ちくさやき	きゅうしょく	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	きゅうしょく	あげざかなのあんかけ
	あつあげのもの		はるさめサラダ（たまご）		すごもりたまご		こおりどうふのもの
	ぶりかけ		あおりんごゼリー		アスパラのチーズやき		ゆでとうもろこし
		くだもの（オレンジ）		くだもの（オレンジ）		ヤクルト	
15 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、かきたまじる	30 日 木	ピザトースト		ごはん、みそしる
	いりどうふ	きゅうしょく	しろみざかなのムニエル		ぎゅうにゅう	きゅうしょく	チキンカツ
	ひじきのいりに		きゅうりのすのもの		かぼちゃサラダ		あおなとアサリのにびたし
	しおもみ		フルーチェ		くだもの（バナナ）		プリン
	フルーチェ			オレンジゼリー			

平均 朝食E 592Kcal/P 23.7g 給食E 558Kcal/P 25.1g 夕食E 618Kcal/P 26.6g