



寄宿舎献立表【7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 金	ごはん、みそしる はんぺんチーズやき ぼんずあえ ふりかけ パインヨーグルト	きゅうしょく		18 日 月	うみひ 海の日		
4 日 月		きゅうしょく	ごはん、すましじる にくづめピーマン はるさめサラダ こんにゃくでんがく	19 日 火		きゅうしょく	ひやしたぬき ポテトサラダ ヨーグルト
5 日 火	ごはん、みそしる あつやきたまご あおなのびたし ふりかけ ヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる サケフライ さんしょくやさいのすのもの マンゴープリン	20 日 水	ごはん、みそしる なっとう ぜんまいのもの あおなのごまあえ ジョア(ピーチ)	きゅうしょく	ごはん、みそしる アジのなんばんづけ こおりどうふのもの ぎゅうにゅうかんてん
6 日 水	ぶどうパン ぎゅうにゅう めだまやき ほうれんそうソテー アセロラゼリー	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ とりにくのてりやき ひじきのいりに さんしょくサラダ	21 日 木	クロワッサン コーンスープ スパニッシュオムレツ にんじんサラダ パインキャロットジュース	きゅうしょく	ごはん、わかめスープ エビとあおなのいためもの あげなすとインゲンのいためもの ぜんまいのもの
7 日 木	ごはん、みそしる あおなとサケのいためもの きりほしだいこんのもの ヤクルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる ぶたにくのしょうがやき きりこんぶのもの レモンヨーグルト	22 日 金	ごはん、みそしる アジのしおやき じゃがいもの レモンヨーグルト	しゅうぎょうしき 	
8 日 金	クリームサンドパン みかんジュース スクランブルエッグ じゃがいもチーズやき (4年生以上にはクロワッサンも)	きゅうしょく		平均 朝食E 558Kcal/P 23.7g 給食E 588Kcal/P 24.2g 夕食E 579Kcal/P 25.1g			
11 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる にざかな(アカウオ) じゃがいものいためもの こまつなのおひたし	①きそくたさいい せいかつをしよう! 「はやね」 「はやおき」 「あさごはん」 てきどな うんどうもネ!			
12 日 火	ホットドッグ コーンスープ わかめサラダ フルーチェ	きゅうしょく	そうめん、めんしる かきあげ(2しゆるい) アスパラのごまあえ フルーチェ	②そとから いえにかえったときには てをあらおう!			
13 日 水	ごはん、みそしる たまごエビのいためもの いんげんのしょうがあえ パインヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、かきたまじる チンジャオロウスウ さんしょくナムル マンゴープリン	③ごはんのまえには てをあらおう! きれいなタオルでふいてね!			
14 日 木	ごはん、みそしる オクラなっとう やさしいため ヨーグルト&ジャム	きゅうしょく	ごはん、みそしる サケのホイルやき とうがんの ピーマンサラダ	④がいしゅつするときは 「ぼうし」「みず」「あせふきタオル」を わすれずに!			
15 日 金	ごはん、みそしる ハムエッグ しらたきのたらこに ストロベリーゼリー	きゅうしょく		⑤こまめに すいぶんほきゅうをしよう! ★ おぎちゃが ベストです! ★			
				⑥なつやさいを たべよう! 			