

寄宿舎献立表【9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 木 | 【しぎょうしぎ】 | やきうどん | ごはん、みそしる | 16 日 金 | ごはん、みそしる | | |
| |  | ハムともやしのあえもの | コーンコロッケ | | にざかな(アカウオ) | きゅうしょく |  |
| | | パインキャロットジュース | はるまき | | ベーコンとやさいのソテー | | |
| | | | あおなのびたし | ヤクルト | | | |
| | | | すだちゼリー | | | | |
| 2 日 金 | ごはん、みそしる | | | 19 日 月 | けいろうのひ | | |
| | あつやきたまご | きゅうしょく |  | | |  |  |
| | こおりどうふのにももの | | | | | | |
| | ショア(マスカット) | | | | | | |
| 5 日 月 |  | きゅうしょく | ごはん、わかめスープ | 20 日 火 |  | きゅうしょく | ごはん、みそしる |
| | | | エビとあおなのいためもの | | | | |
| | | | とりにくのサラダ | | | | もやしのおひたし |
| | | | くだもの(なし) | | | | プリン |
| 6 日 火 | ごはん、みそしる | | ごはん、たまごスープ | 21 日 水 | ごはん、みそしる | | ごはん、みそしる |
| | ハムエッグ | きゅうしょく | サバのみそに | | はんぺんマヨやき | きゅうしょく | サンマのかばやき |
| | くずしどうふのサラダ | | やさしいため | | じゃがいものにももの | | さんしょくやさいのすのもの |
| | くだもの(バナナ) | | ヨーグルト&ジャム | | いんげんのごまあえ | | くだもの(バナナ) |
| | ヤクルト | | | レモンヨーグルト | | | |
| 7 日 水 | クロワッサン | | ごはん、かきたまじる | 22 日 木 | ごはん、みそしる | | ごはん、みそしる |
| | ぎゅうにゅう | きゅうしょく | チリソースいため | | たまごエビのいためもの | しゅうぶんのひ | コロッケ |
| | スパニッシュオムレツ |  | せんぎりやさいのごまあえ | | きりこんぶのにももの |  | やきナス |
| | にしよくサラダ | | マンゴープリン | | くだもの(オレンジ) | | ヨーグルト |
| | ストロベリーゼリー | | | | | | |
| 8 日 木 | こくとうロールパン | | ごはん、みそしる | 23 日 金 | バターロール | | |
| | ぎゅうにゅう | きゅうしょく | にくづめピーマン | | コーンスープ | きゅうしょく |  |
| | カリカリベーコン | | コーンサラダ | | めだまやき | | |
| | ポテトサラダ | | あつあげのにももの | | キャベツとツナのサラダ | | |
| | オレンジゼリー | | | ヤクルト | | | |
| 9 日 金 | ごはん、みそしる | | | 26 日 月 |  | | にしよくどんぶり |
| | オクラなっとう | きゅうしょく |  | | | きゅうしょく | みそしる |
| | きんぴらごぼう | | | | | | きりこんぶのにももの |
| | こまつなのおひたし | | | | | | あおなとちりめんのおひたし |
| | ヨーグルト | | | | | | |
| 12 日 月 |  | きゅうしょく | ごはん、コンソメスープ | 27 日 火 | スティックパン | | ポークカレー |
| | | | マーボードーフ | | かぼちゃのマフィン | きゅうしょく | ぎゅうにゅう |
| | | | おんやさいサラダ | | コンソメスープ | | マカロニサラダ |
| | | | マンゴープリン | | チーズオムレツ | | フルーツミックスゼリー |
| | | | にんじんサラダ | | | | |
| 13 日 火 | ピザトースト | | ごはん、みそしる | 28 日 水 | ごはん、みそしる | | ごはん、コンソメスープ |
| | コーンスープ | きゅうしょく | アジのなんばんづけ | | サバのしおやき | きゅうしょく | マーボータス |
| | わかめサラダ | | こまつなのごまあえ | | ひじきのいりに | | かにサラダ |
| | みかんオレンジミックスジュース | | もちきんちゃくのにももの | | かぼちゃのあまに | | プリン |
| | | | | | | | |
| 14 日 水 | ごはん、みそしる | | ごはん、みそしる | 29 日 木 | ごはん、みそしる | | ひやしたぬき |
| | ぶたにくとキャベツのいためもの | きゅうしょく | とりにくのてりやき | | おやこに | きゅうしょく | ひややっこ |
| | いんげんのしょうがあえ | | ジャーマンポテト | | チンゲンサイのソテー | | だいがくかぼちゃ |
| | ヨーグルト | | アセロラゼリー | | ヨーグルト&ジャム | | ショア(マスカット) |
| | | | | | | | |
| 15 日 木 | ホットドッグ | | ごはん、みそしる | 30 日 金 | ごはん、みそしる | | |
| | プロセスチーズ | きゅうしょく | あげだしどうふ | | はんぺんのチーズやき | きゅうしょく |  |
| | アップルジュース |  | ミートボール | | じゃがいものいためもの | | |
| | サラダ | | はるさめサラダ | | さんしょくサラダ | | |
| | くだもの(バナナ) | | | | | | |

平均 朝食E 591Kcal/P 24.6g 給食E 590Kcal/P 25.1g 夕食E 622Kcal/P 25.4g