

# 寄宿舎献立表【10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	
10月3日			きゅうしょく	ハヤシライス はるまき はるさめサラダ ジョア (オレンジ)	10月18日		ごはん、みそしる あつやきたまご	きゅうしょく	ごはん、みそしる ぶたにくのカレーあげ かぶのにももの きゅうにゅうプリン	
								ふりかけ ヤクルト		
10月4日		レースンロール		ごはん、みそしる サバのたつたあげ	10月19日		ごはん、たまごスープ いりどうふ	きゅうしょく	ごはん、みそしる サクフライ	
		ウイナーソーテー	きゅうしょく	さといものごまみそに あおりんごゼリー			あおなのびたし きのこのバターいため	ひじきのいりに ヨーグルト&ジャム		
		たまごころのいためもの マカロニサラダ かんフルーツ (パイ)					水			
10月5日		ごはん、みそしる なっとう	きゅうしょく	ごはん、みそしる すぶた くきわかめサラダ ジョア (マスカット)	10月20日		クロワッサン コンソメスープ	きゅうしょく	ごはん、みそしる サバのしおやき ごぼうサラダ	
		きりほしだいこんのにももの かぶのサラダ ヤクルト					スクランブルエッグ ウイナーとやさいのいためもの オレンジゼリー	チンゲンサイのソーテー		
							木			
10月6日		ごはん、みそしる にざかな (カレー)	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ にこみハンバーグ	10月21日		ホットドッグ パインキャロットジュース	きゅうしょく	ごはん、すましじる きゅうにくのやさいまき さといもでんがく	
		やさしいため ヨークヨーグルト		かぶとわかめのすのもの プリン			じゃがいものチーズやき サラダ	ちゅうかサラダ フルーチェ (いちご)		
							金	フルーチェ (いちご)	フルーチェ (いちご)	
10月7日		ごはん、みそしる サケのしおやき きんぴらごぼう かぼちゃのあまに	ひじょうしょくたいけん		10月22日		ごはん、みそしる あおなとサケのいためもの あつあげのにももの くだもの (バナナ)	うどんかい		
										
							土			
10月10日		たいいくのひ			10月24日		ふりかききゅうぎょうび			
										
10月11日			きゅうしょく	ごはん、みそしる チンジャオロウスウ ポテトサラダ きゅうにゅうかんてん	10月25日		生活の りんご バナナ みかん	きゅうしょく	ごはん、みそしる しろみざかなフライ かぶとちんきんちやくのにももの いんげんのしょうがあえ	
10月12日		ごはん、みそしる アジのいちやほし あつあげのにももの にしよくサラダ	きゅうしょく	ごはん、みそしる ポークカツ きゅうりのすのもの ぶどうゼリー	10月26日		しょくパン にくだんごスープ オムレツ ポテトサラダ ヨーグルト&ジャム	うどんかいよび	ハンバーグ マカロニサラダ プリン	
										
10月13日		ごはん、みそしる サケのマヨネーズやき ほうれんそうソーテー くだもの (なし)	きゅうしょく	ポークカレー ゆでたまご コールスローサラダ プリン	10月27日		ごはん、みそしる ちくさやき かぶのすのもの ふりかけ ストロベリーゼリー	きゅうしょく	ごはん、みそしる サンマのかばやき ハムとやさいのあえもの かぼちゃのミルクに	
10月14日		ピザトースト きゅうにゅう かぼちゃサラダ アセロラゼリー	きゅうしょく		10月28日		フレンチトースト きゅうにゅう ハムのチーズサンドソーテー カリフラワーのサラダ	きゅうしょく		
10月17日			きゅうしょく	ごはん、みそしる かきあげ (2しゅるい) トマトサラダ いんげんのおひたし	10月31日			きゅうしょく	ごはん、みそしる とりにくのからあげ きりほしだいこんのにももの かぶのすのもの	