



# 寄宿舎献立表 【11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 火	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	16 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、かきたまじる
	なっとう	きゅうしょく	ぶたにくのしょうがやき		あつやきたまご	きゅうしょく	カジキのみそてりやき
	きんぴらごぼう		ごぼうサラダ		にまめ(きんときまめ)		ハムともやしのあえもの
	ほうれんそうソテー		プリン		ぶりかけ(ソフトひじき)		ぶどうゼリー
	げんきヨーグルト				レモンヨーグルト		
2 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、かきたまじる	17 日 木	バターロール		ごはん、みそしる
	はんぺんマヨやき	きゅうしょく	あげざかなのあんかけ		コンソメスープ	きゅうしょく	ハンバーグ
	チンゲンサイソテー		かぼちゃサラダ		きゅうにゅう		ポテトサラダ
	こおりどうぶのにも		フルーツミックスゼリー		ハムのチーズサンドソテー		みかんオレンジミックスジュース
	アセロラゼリー				マカロニサラダ		
3 日 木	バターロール、ぶどうパン		ハヤシライス	18 日 金	ごはん、みそしる		
	みかんオレンジミックスジュース	おたのしみ	コンソメスープ		たまごころのいためもの	きゅうしょく	
	ハムエッグ		ジャーマンポテト		かぶのすのもの		
	カリフラワーのサラダ		ぶどうゼリー		のりつくだに		
	くだもの(バナナ)				ストロベリーゼリー		
4 日 金	クロワッサン		ごはん、にくだんごスープ	21 日 月			ごはん、みそしる
	のむヨーグルト	きゅうしょく	サンマのかばやき			きゅうしょく	とりにくのてりやき
	スクランブルエッグ		ひじきのいりに				ほうれんそうのおひたし
	かぶのサラダ		サラダ				くだもの(かき)
5 日 土	ピザトースト			22 日 火	クロワッサン		ごはん、みそしる
	ぎゅうにゅう				コンソメスープ	きゅうしょく	あおなとサケのいためもの
	わかめサラダ	学校公開			オムレツ		おでん
	フルーツミックスゼリー	7日(月) 振替休業日			キャベツとツナのサラダ		くだもの(りんご)
					マスカットキャベツジュース		
8 日 火				23 日 水	フレンチトースト		ごはん、みそしる
		H29小学部入学選考			ぎゅうにゅう	おたのしみ	とりにくのあげに
		(小学部は休業日)			ウイナーソテー		さんしょくなます
					おんやさいサラダ		プリン
					オレンジゼリー		
9 日 水			ごはん、みそしる	24 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
		きゅうしょく	コロッケ		なっとう	きゅうしょく	サケのホイルやき
			ぜんまいのにも		ほうれんそうソテー		きりこんぶのにも
			くだもの(かき)		にも		フルーツミックスゼリー
					ヤクルト		
10 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	25 日 金	しょくパン		
	たまごエビのいためもの	きゅうしょく	チンジャオロウスウ		コーンスープ	きゅうしょく	
	きりこんぶのにも		かぶのすのもの		スクランブルエッグ		
	いちごヨーグルト		プリン		はるさめサラダ		
					げんきヨーグルト		
11 日 金	ごはん、みそしる			28 日 月			ごはん、みそしる
	サケのしおやき	きゅうしょく				きゅうしょく	アジフライ
	きりぼしだいこんのにも						かぶのクリームに
	さんしょくサラダ						くだもの(かき)
14 日 月			やきうどん	29 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
		きゅうしょく	くずしどうぶのサラダ		ちぐさやき	きゅうしょく	カジキのたつたあげ
			のむヨーグルト		ひじきのいりに		ごぼうサラダ
					ぶりかけ(せとふうみ)		あおなのしらあえ
					ヨーグルト&ジャム		
15 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、わかめスープ	30 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、わかめスープ
	ぶたにくとキャベツのいためもの	きゅうしょく	マーボードーフ		にくじゃが	きゅうしょく	とりにくのみそづけやき
	ほうれんそうのごまあえ		おんやさいサラダ		きゅうりのすのもの		じゃがいものいためもの
	ジョア(オレンジ)		マンゴープリン		ぶどうゼリー		げんきヨーグルト

平均 朝食E 586Kcal/P 23.7g 給食E 599Kcal/P 24.6g 夕食E 604Kcal/P 25.2g