



寄宿舍献立表【4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 日 月	しぎょうしき 始業式	ごはん、みそしる にくじゃが ハムともやしのおえもの ヨークヨーグルト	ごはん、みそしる ムニエルカレーあじ くずしどうふのサラダ プリン	25 日 火	ごはん、みそしる いりどうふ あおなのびたし くだもの(バナナ)	きゅうしょく	ごはん、みそしる カジキのみそてりやき あおなとじゃこのおひたし ぶどうゼリー	
	ごはんとみそしる ハムエッグ ひじきのいりに ふりかけ ソファールストロベリー	ごはんとみそしる にざかな(カレー) じゃがいものいためもの くだもの(バナナ)	ごはんとみそしる ハンバーグ サラダ くだもの(オレンジ、キウイ)		ごはんとみそしる にんじんのたまごやき きりほしだいこんのもの ふりかけ ヤクルト	サンドイッチ コンソメスープ にしょくサラダ ヨークヨーグルト	ごはんとみそしる かきたまじる コロケ ぜんまいのもの プリン	
	バターロール、いちごジャム		ごはん、クリームシチュー		ごはん、みそしる めだまやき こんぶいりきんぴら ヨーグルト&ジャム	ごはん、みそしる サケフライ スパゲティサラダ ストロベリーゼリー	ごはん、みそしる にくづめピーマン はるさめのいためもの くだもの(オレンジ)	
12 日 水	ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ にんじんサラダ	こうがいがくしゅう	キャベツとツナのサラダ ぎゅうにゅうかんでん マスカットキャベツジュース	27 日 木	ごはん、みそしる めだまやき こんぶいりきんぴら ヨーグルト&ジャム	ごはん、みそしる サケフライ スパゲティサラダ ストロベリーゼリー	ごはん、みそしる にくづめピーマン はるさめのいためもの くだもの(オレンジ)	
	ごはん、みそしる ちくさやき、つくだに ぜんまいのもの ウインナーソテー	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ さかなのグラタン ハムともやしのおえもの		しょくパン、コンソメスープ スライスチーズ、ウインナー ポテトサラダ オレンジジュース	かていほうもんび 家庭訪問日		
	ごはん、わかめスープ はんぺんマヨやき たまごころのいためもの じゃがいものものにもの	きゅうしょく			平均 朝食E 587Kcal/P 24.7g 昼食E 626Kcal/P 25.7g 夕食E 600Kcal/P 27.2g	しんきゅう おめでとう! 		
14 日 金				17 日 月			ごはん、たまごスープ サケのホイルやき もちきんちゃくのものにもの なのはなのからしあえ	
		きゅうしょく						
			ごはん、みそしる さかなのやさいあんかけ はるさめとひきにくのおえもの マンゴープリン		せいかつリズムをととのえよう! 			
18 日 火	ピザトースト にくだんごスープ マカロニサラダ くだもの(バナナ) パインキャロットジュース	きゅうしょく	ごはん、みそしる さかなのやさいあんかけ はるさめとひきにくのおえもの マンゴープリン	19 日 水	ごはん、みそしる なつとう エビとあおなのいためもの こおりどうふのもの ストロベリーゼリー	きゅうしょく	ごはん、みそしる とりにくのかりっくソテー あげじゃがいものそぼろに こまつなのおひたし	
	ごはん、みそしる アジのしおやき きんぴらごぼう なのはなのおひたし ももヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる あんかけにくどうふ きゅうりのすのもの ピーマンソテー		生活のリズム 			
	ごはん、かきたまじる サバのみそに やさしいため ジョア(マスカット)	きゅうしょく			主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよく食べよう! 			
21 日 金				24 日 月			ごはん、みそしる サバのしおやき さんしょくピーマンのマリネ かぼちゃのあまに	
		きゅうしょく						

