
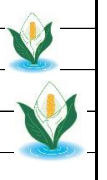






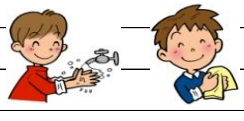

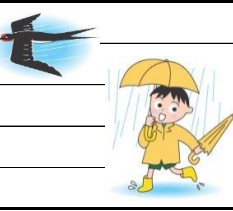






# 寄宿舍献立表【6月】

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<br>日<br>木  | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、みそしる  | 16<br>日<br>金 | ピザトースト  |                   | ごはん、みそしる  |
|              | アジのしおやき   | きゅうしょく             | コロッケ  |              | ぎゅうにゅう  | きゅうしょく            | かにたまあかけ   |
|              | あつあげのにももの   |                    | いんげんのごまあえ   |              | かぼちゃサラダ   |                   | ナムル   |
|              | もやしのおひたし  |                    | ハムともやしのあえもの   |              | オレンジゼリー   |                   | フルーツミックスゼリー   |
| 2<br>日<br>金  | <small>レーズンロール、ミニメロンパン</small>  |                    |   | 17<br>日<br>土 | ごはん、みそしる  | <b>じゅぎょうさんかんび</b> |   |
|              | コンソメスープ   | きゅうしょく             |   |              | にざかな(カレイ)   | きゅうしょく            |    |
|              | オムレツ  |                    |    |              | <small>ナスとピーマンのみそいため</small>  |                   |    |
|              | じゃがいものチーズやき   |                    |   |              | ヤクルト  | 19日(月)は           |   |
| 5<br>日<br>月  |   | きゅうしょく             | ごはん、わかめスープ  | 20<br>日<br>火 |   | きゅうしょく            | ごはん、わかめスープ  |
|              |   | とりにくのてりやき          |   |              |   |                   | とりにくのみそづけやき   |
|              |   | じゃがいものいためもの        |   |              |   |                   | はるさめサラダ(たまご)  |
|              |   | プリン                |   |              |   |                   | ジョア(ストロベリー)   |
| 6<br>日<br>火  | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、みそしる  | 21<br>日<br>水 | クリームサンドパン   |                   | ごはん、すましじる   |
|              | オクラなっとう   | きゅうしょく             | あげざかなのあんかけ  |              | ぎゅうにゅう  | きゅうしょく            | サワラのみそづけやき  |
|              | やさしいため  |                    | こおりどうふのにももの   |              | チーズオムレツ   |                   | ちくわのいそべあげ   |
|              | ヨーグルト&ジャム   |                    | レモンヨーグルト  |              | キャベツとツナのサラダ   |                   | かぼちゃのあまに  |
| 7<br>日<br>水  | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、にくだんごスープ  | 22<br>日<br>木 | ホットドッグ  |                   | ハヤシライス  |
|              | あつやきたまご   | きゅうしょく             | サバのみそに  |              | <small>みかんオレンジミックスジュース</small>  | きゅうしょく            | コンソメスープ   |
|              | <small>アスパラとエビのいためもの</small>  |                    | チンゲンサイソテー   |              | ピーマンソテー   |                   | かにサラダ   |
|              | ヨーグルト   |                    | ぎゅうにゅうかんでん  |              | ごぼうサラダ  |                   | ぶどうゼリー  |
| 8<br>日<br>木  | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、みそしる  | 23<br>日<br>金 | ごはん、みそしる  |                   |  |
|              | <small>ゴボウとぎゅうにくのいために</small>   | きゅうしょく             | サケフライ   |              | サバのしおやき   | きゅうしょく            |  |
|              | ポテトサラダ  |                    | きりこんぶのにももの  |              | ひじきのいりに   |                   |   |
|              | ヤクルト  |                    | ヨーグルト&はちみつ  |              | ふりかけ  |                   |   |
| 9<br>日<br>金  | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、みそしる  | 26<br>日<br>月 |  | きゅうしょく            | ごはん、みそしる  |
|              | ハムエッグ   | きゅうしょく             |  |              |   |                   | ふたにくのしょうがやき   |
|              | アスパラのおひたし   |                    |   |              |   |                   | きんぴらごぼう   |
|              | きんぴらごぼう   |                    |   |              |   |                   | ポテトサラダ  |
| 12<br>日<br>月 |  | きゅうしょく             | ごはん、みそしる  | 27<br>日<br>火 | こくとうテーブルロール   |                   | そうめん、めんしる   |
|              |   |                    | サバのたつたあげ  |              | ぎゅうにゅう  | きゅうしょく            | にくづめピーマン  |
|              |   |                    | トマトサラダ  |              | スパニッシュオムレツ  |                   | きゅうりのすのもの   |
|              |   |                    | ぜんまいのにももの   |              | サラダ   |                   | あつあげのにももの   |
| 13<br>日<br>火 | フレンチトースト  |                    | ひやしたぬき  | 28<br>日<br>水 | レーズンロール   |                   | ごはん、すましじる   |
|              | <small>みかんオレンジミックスジュース</small>  | きゅうしょく             | こんにやくでんがく   |              | コンソメスープ   | きゅうしょく            | しろみざかなのてんぷら   |
|              | ウイナーソテー   |                    | くずしどうふのサラダ  |              | めだまやき   |                   | こんにやくでんがく   |
|              | ジャーマンポテト  |                    | ヨーグルト   |              | ほうれんそうソテー   |                   | きんしたまごのあえもの   |
| 14<br>日<br>水 | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、みそしる  | 29<br>日<br>木 | <small>ロールパン、かぼちゃマフィン</small>   |                   | ごはん、たまごスープ  |
|              | ちぐさやき   | <b>ひじょうしょくたいけん</b> | アジのなんばんづけ   |              | グレープジュース  | きゅうしょく            | チリソースいため  |
|              | <small>きりぼしだいこんのにももの</small>  |                    | こまつなのごまあえ   |              | ぐいりオムレツ   |                   | あげじゃがいものそぼろに  |
|              | アセロラゼリー   |                    | マンゴープリン   |              | はるさめサラダ   |                   | かんフルーツ(みかん)   |
| 15<br>日<br>木 | ごはん、みそしる  |                    | ごはん、かきたまじる  | 30<br>日<br>金 | <small>しょくパン、いちごジャム</small>   |                   |  |
|              | はんぺんマヨやき  | きゅうしょく             | とりにくのからあげ   |              | ぎゅうにゅう  | きゅうしょく            |  |
|              | はるさめサラダ   |                    | オクラのあえもの  |              | ロールキャベツ   |                   |   |
|              | ふりかけ  |                    | こおりどうふのにももの   |              | アスパラのチーズやき  |                   |   |
|              | あおりんごゼリー  |                    |   |              |   |                   |   |

平均 朝食E 596Kcal/P 24.7g 給食E 577Kcal/P 24.6g 夕食E 610Kcal/P 26.9g