

寄宿舍献立表【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 金	【しぎょうしき】 	がっき 2学期が はじまります。		18 日 月			けい ろう の ひ 敬 老 の 日
4 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる にくづめピーマン コーンサラダ あつあげのもの ソファルストロベリー	19 日 火		きゅうしょく	ごはん、わかめスープ カジキのみそてりやき ハムともやしのあえもの ぶどうゼリー
5 日 火	フレンチトースト ぎゅうにゅう カリカリベーコン ポテトサラダ オレンジゼリー	きゅうしょく	ごはん、わかめスープ エビとおおなのいためもの はるまき レモンヨーグルト	20 日 水	ごはん、みそしる たまごとエビのいためもの きりこんぶのもの くだもの（オレンジ）	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ マーボナス さんしょくサラダ ぜんまいのもの
6 日 水	ごはん、みそしる ハムエッグ くずしどうふのサラダ くだもの（バナナ） ヤクルト、ふりかけ	きゅうしょく	ごはん、たまごスープ サバのみそに やさしいため ひややつこ ヨーグルト&ジャム	21 日 木	ピザトースト コーンスープ わかめサラダ みかん・オレンジミックスジュース	きゅうしょく	ごはん、みそしる ぶたにくのしょうがやき もやしのおひたし にまめ（きんときまめ） プリン
7 日 木	ごはん、みそしる オクラなっとう きんぴらごぼう にももの フルーツゼリー	きゅうしょく	てんどん、すましじる こまつなのおひたし しおもみ ヤクルト	22 日 金	ロールパン にくだんごスープ めだまやき マカロニサラダ ラ・フランスヨーグルト	きゅうしょく	
8 日 金	ぶどうパン ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ にしよくサラダ ストロベリーゼリー	きゅうしょく 		25 日 月		きゅうしょく	にしよくどん みそしる こおりどうふのもの こまつなのおひたし
11 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる アジフライ こまつなのごまあえ もちきんちゃくのにももの ジョア（ピーチ）	26 日 火	フレンチトースト ぎゅうにゅう ハムのチーズサンドソテー カリフラワーのサラダ かんフルーツ（みかん）	きゅうしょく	ごはん、みそしる しろみずかなのムニエル（カレーあじ） コールスローサラダ かんフルーツ（みかん）
12 日 火	ごはん、みそしる ぶたにくとキャベツのいためもの いんげんのしょうがあえ ヨークヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる カニクリームコロッケ はるまき こまつなのにびたし かんフルーツ（パイナップル）	27 日 水	ごはん、みそしる ちぐさやき ひじきのいりに かぼちゃのあまに ヤクルト	きゅうしょく	ごはん、すましじる ぎゅうにくのやさいまき さといもでんがく ちゅうかサラダ かんフルーツ（ラ・フランス）
13 日 水	ホットドッグ アップルジュース サラダ くだもの（バナナ）	きゅうしょく	ポークカレー コンソメスープ トマトサラダ ヨーグルト&はちみつ	28 日 木	ぶどうパン ちゅうかふうコーンスープ ウインナーソテー たまごところのいためもの キャベツとツナのサラダ	きゅうしょく	ごはん、わかめスープ サバのしおやき さんしょくサラダ あげナスとインゲンのみそいため ジョア（ピーチ）
14 日 木	こくとういりテーブルロール コンソメスープ チーズオムレツ にんじんサラダ ソファルブレン	きゅうしょく	ごはん、たまごスープ マーボードーフ はるさめサラダ マンゴプリン	29 日 金	ごはん、みそしる はんぺんのチーズやき じゃがいものいためもの さんしょくサラダ	きゅうしょく	
15 日 金	ごはん、みそしる あつやきたまご こおりどうふのもの ジョア（ピーチ）	きゅうしょく		平均 朝食E 614Kcal/P 24.8g 給食E 579Kcal/P 23.7g 夕食E 644Kcal/P 26.6g			