



寄 宿 舎 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 日 金	フレンチトースト ぎゅうにゅう ロールキャベツ ツナサラダ くだもの (バナナ)	きゅうしょく		18 日 月		きゅうしょく	ごはん、ちゅうかスープ とりにくのからあげ オクラのあえもの ぶどうゼリー
4 日 月		きゅうしょく	おたのしみかい 	19 日 火	ごはん、みそしる ちぐさやき こんぶいりきんぴら ストロベリーゼリー くだもの (オレンジ)	きゅうしょく	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ フルーツミックスゼリー くだもの (オレンジ)
5 日 火	ごはん、みそしる <small>ごぼうとぎゅうにくのいために</small> ポテトサラダ ヤクルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる コロッケ いんげんのごまあえ ハムともやしのあえもの レモンヨーグルト	20 日 水	ごはん、みそしる めだまやき カリカリベーコン あおなのびたし レモンヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、みそしる アジのなんばんづけ こまつなのごまあえ マンゴープリン
6 日 水	ごはん、みそしる サケのしおやき <small>なすとピーマンのみそいため</small> フルーツミックスゼリー	きゅうしょく	ひやしたぬき こんにゃくでんがく くずしどうふのサラダ ジョア (ブルーベリー)	21 日 木	ロールパン、いちごジャム ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ にんじんとツナのサラダ あおりんごゼリー	きゅうしょく	ごはん、にくだんごスープ サバのみそに チンゲンサイのソテー ぎゅうにゅうかんでん
7 日 木	ごはん、みそしる オクラなっとう やさしいため ヨーグルト&ジャム	きゅうしょく	ごはん、みそしる あげざかなのあんかけ こおりどうふのもの ふりかけ (せとふうみ) プリン	22 日 金	ごはん、みそしる なっとう、やきのり にくじゃが ヨークヨーグルト くだもの (オレンジ)	きゅうしょく	ごはん、わかめスープ エビとあおなのいためもの ちゅうかサラダ ぜんまいのもの オレンジゼリー
8 日 金	ピザトースト ぎゅうにゅう かぼちゃサラダ オレンジゼリー	きゅうしょく		23 日 土	ごはん、みそしる アジのしおやき ひじきのいりに ヨーグルト&はちみつ	じゅぎょうさんかんび きゅうしょく 	
11 日 月		きゅうしょく	ごはん、わかめスープ とりにくのてりやき じゃがいものいためもの くだもの (キウイ) ヤクルト	25 日 月	ふり 振	かえ きゅう ぎょう 替 休 業	び 日 
12 日 火	ごはん、みそしる あつやきたまご <small>アスパラとエビのいためもの</small> ヨークヨーグルト	きゅうしょく	ごはん、たまごスープ マーボナス だいがくいも ほうれんそうのいそべあえ ぎゅうにゅうかんでん	26 日 火		きゅうしょく	ごはん、みそしる チーズカツ のりずあえ プリン
13 日 水	ごはん、みそしる サバのしおやき ひじきのいりに ふりかけ (のりたま) フルーチェ (いちご)	きゅうしょく	ごはん、みそしる かにたまあんかけ さんしょくナムル フルーチェ (いちご)	27 日 水	はいがロール、コーンパン キャベツのスープ チーズオムレツ アップルキャロットジュース	きゅうしょく	そうめん にくづめピーマン きゅうりのすのもの あつあげのもの すだちゼリー
14 日 木	ごはん、みそしる にざかな (カレイ) <small>じゃことあおなのいためもの</small> くだもの (バナナ) <small>しろぶどう&ほうれんそうジュース</small>	きゅうしょく	ごはん、みそしる サケフライ きりこんぶのもの ヨーグルト&はちみつ くだもの (オレンジ)	28 日 木	ピザトースト オレンジジュース にしよくサラダ くだもの (バナナ)	きゅうしょく	ごはん、はるさめスープ ぶたにくのしょうがやき なすのでんがく ひやっこ ヤクルト
15 日 金	ミニメロンパン、こまロール クロワッサン <small>みかんオレンジミックスジュース</small> ウィンナーソテー ジャーマンポテト	きゅうしょく		29 日 金	しょくパン、スライスチーズ コンソメスープ <small>ウィンナーソテー、スクランブルエッグ</small> ポテトサラダ くだもの (キウイ)	きゅうしょく	 

平均 朝食E 602Kcal/P 24.4g 給食E 601Kcal/P 25.8g 夕食E 627Kcal/P 25.7g