



寄 宿 舎 献 立 表 【 7 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
2 日 月		きゅうしょく	そうめん、めんつゆ かきあげ(2しゅるい) きゅうりのすのもの きゅうにゅうかんでん	17 日 火		きゅうしょく	ごはん、みそしる アジフライ こんぶいりきんぴら ヨークヨーグルト
3 日 火	フレンチトースト みかんオレンジミックスジュース ハムのチーズサンドソテー コールスローサラダ かんフルーツ(パイナップル)	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 マンゴープリン	18 日 水	ミニメロンパン、はいがロール コーンパン、わかめスープ カリカリベーコン にんじんとツナのサラダ ソファールストロベリー	きゅうしょく	ごはん、たまごスープ チリソースいため あげじゃがいものそぼろに プリン
4 日 水	ごはん、みそしる あつやきたまご あおなのびたし ヨークヨーグルト ふりかけ(せとふうみ)	きゅうしょく	ごはん、すましじる しろみざかなのてんぷら なすとピーマンのみそいため あおなとエノキのおひたし ヤクルト	19 日 木	ごはん、みそしる サバのしおやき じゃがいものにももの ヨーグルト&はちみつ	きゅうしょく	ごはん、みそしる ぶたにくのカレーあげ じゃがいものサラダ ジョア(マスカット)
5 日 木	ホットドッグ コンソメスープ ゆでたまご マカロニサラダ フルーチェ(ピーチ)	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 はるまき レモンヨーグルト	20 日 金	バターロール、クロワッサン みかんオレンジミックスジュース スクランブルエッグ じゃがいものチーズやき ヨーグルト、くだもの(オレンジ)	しゅうぎょうしき 終業式	
6 日 金	ごはん、みそしる あおなとサケのいためもの きりぼしだいこんのにももの パイナップルヨーグルト	きゅうしょく		21 日 土	7/21~9/2まで なつやすみ		
9 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる アジのなんばんづけ こおりとうふのにももの きゅうにゅうかんでん ジョア(ストロベリー)	平均 朝食E 592Kcal/P 23.7g 給食E 559Kcal/P 22.6g 夕食E 631Kcal/P 27.7g			
10 日 火	ごはん、みそしる はんぺんのチーズやき ひじきのいりに こまつなのおひたし オレンジゼリー	きゅうしょく	ごはん、すましじる にくづめピーマン かぼちゃサラダ くだもの(すいか)	①きそくたさいい せいかつをしよう! 「はやね」 「はやおき」 「あさごはん」 てきどな うんどうもネ! ②そとから いえにかえったときには てをあらおう! ③ごはんのまえには てをあらおう! きれいなタオルで ふいてね!			
11 日 水	ごはん、みそしる オクラなっとう やさしいため くだもの(バナナ) アップル&キャロットジュース	きゅうしょく	ポークカレー トマトサラダ ゆでとうもろこし ヨーグルト&はちみつ	④がいしゅつするときは 「ほうし」「みず」「あせふきタオル」を わすれずに! ⑤こまめに おいぶんほきゅうをしよう! ★むぎちゃが ベストです!★ ⑥なつやすみを たべよう!			
12 日 木	レーズンロール、ごまロール きゅうにゅう めだまやき ほうれんそうソテー アセロラゼリー	きゅうしょく	にしよくどんぶり、みそしる あおなとじゃこのおひたし きりこんぶのにももの あおりんごゼリー				
13 日 金	ピザトースト たまごスープ ポテトサラダ フルーツのヨーグルトがけ	きゅうしょく					
16 日 月	うみ 海 の 日						

①きそくたさいい せいかつをしよう!

「はやね」

「はやおき」

「あさごはん」

てきどな うんどうもネ!

②そとから いえにかえったときには

てをあらおう!

③ごはんのまえには てをあらおう!



きれいなタオルで
ふいてね!

④がいしゅつするときは

「ほうし」「みず」「あせふきタオル」を

わすれずに!

⑤こまめに おいぶんほきゅうをしよう!

★むぎちゃが ベストです!★

⑥なつやすみを たべよう!

