



# 寄宿舎献立表 【10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	ごはん、みそしる カジキのてりやき ほうれんそうのおひたし あじつけのり くだもの(なし)	きゅうしょく		18 日 月	ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日		 
4 日 月		きゅうしょく	ごはん、わかめスープ コロッケ ぜんまいのにももの くだもの(なし)	19 日 火		きゅうしょく	ごはん、にくだんごスープ いわしのかばやき きゅうりのあえもの げんきヨーグルト くだもの(かき)
5 日 火	ピザトースト オレンジジュース マカロニサラダ くだもの(なし)	きゅうしょく	ごはん、つみれじる とりにくのてりやき きんぴらごぼう たまごきんちゃくのにももの ぶどうゼリー	20 日 水	ミニメロンパン、クロワッサン オレンジジュース チーズオムレツ ロールキャベツ	きゅうしょく	ごはん、みそしる くしかつ ぜんまいのにももの ひゅうがなつみかんゼリー
6 日 水	ごはん、みそしる ハムエッグ じゃがいものカレーいため ジョア(ストロベリー)	きゅうしょく	ポークカレー コンソメスープ はるまき コールスローサラダ しろぶどう&ほうれんそうジュース	21 日 木	ごはん、みそしる サケのマヨネーズやき きんぴらごぼう ジョア(ストロベリー) くだもの(なし)	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ ぶたにくのみそづけやき じゃがいものガレット アセロラゼリー
7 日 木	ごはん、みそしる なっとう かぶのスープに きのこのバターいため げんきヨーグルト	きゅうしょく	ごはん ミルクちやわんむし とりにくのからあげ ほうれんそうのいそべあえ オレンジゼリー	22 日 金	ごはん、わかめスープ なっとう、やきのり きりほしだいこんのにももの やさしいため やきプリンタルト	きゅうしょく	
8 日 金	ごはん、みそしる いりどうふ かぼちゃのチーズやき ふりかけ(せとふうみ) ジョア(ブルーベリー)	きゅうしょく		25 日 月		きゅうしょく	ごはん、かきたまじる とりにくのみそづけやき さんしょくやさいのすのもの オレンジジュース やきプリンタルト
11 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる ホキのてんぷら ひじきのいりに にしよくサラダ レモンゼリー	26 日 火	フォカッチャ ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ はるさめサラダ すだちゼリー	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ キビナゴのなんばんづけ かぼちゃのミルクに つきこんにやくのいりに しろぶどう&ほうれんそうジュース
12 日 火	ごはん、みそしる オムレツ やさしいため かんこくふうあじつけのり アップル&キャロットジュース	きゅうしょく	ごはん、コンソメスープ ハンバーグ きりこんぶのにももの すだちゼリー	27 日 水	ごはん、みそしる あつやきたまご(ちりめん) こんぶいりきんぴら かんこくふうあじつけのり ストロベリーゼリー	きゅうしょく	ごはん、つみれじる ぎゅうにくのやさいまき さといもでんがく かんぴょうあげ ソファールプレーン
13 日 水	ごはん、みそしる スズキのしおやき がんもどきのにももの あじつけのり、くだもの(バナナ) レモンゼリー	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 さんしょくピーマンのマリネ ソファールストロベリー	28 日 木	ごはん、みそしる サケのしおやき ほうれんそうのごまあえ こおりどうふのにももの ヤクルト	きゅうしょく	ごはん、たまごスープ カレイのムニエル くずしどうふのサラダ くだもの(バナナ)
14 日 木	ごはん、わかめスープ にざかな(カレー) なすとピーマンのみそいため オレンジゼリー	きゅうしょく	ごはん カニとほうれんそうのスープ マーボードーフ もやしのおひたし ヨーグルト&ジャム	29 日 金	ごはん、わかめスープ ミートボールのケチャップいため ポテトサラダ ジョア(ストロベリー) くだもの(かき)	ひじょうしょくたいけんび 非常食体験日	31日はハロウィン! 
15 日 金	フレンチトースト メープルふうシロップ&マーガリン ぎゅうにゅう ウイナーソテー にんじんとツナのサラダ	きゅうしょく	16日(土)は 運動会です。 	平均 朝食E 614Kcal/P 25.3g 給食E 622Kcal/P 25.9g 夕食E 662Kcal/P 27.4g			