



寄宿舎献立表 【11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 月	小学部入学選考 	(幼稚部は登校日)		16 日 火	ホワイトブレッド、ミニメロンパン はいがロール(4年生以上)、コンソメスープ コンソメスープ、めだまやき ウインナーソーテー、さんしょくサラダ オレンジジュース	きゅうしょく	ごはん、みそしる コロッケ ひじきのいりに ほうれんそうのおひたし
2 日 火		きゅうしょく	ごはん、たまごスープ とりにくのてりやき はるさめサラダ(たまご) ソファールストロベリー くだもの(みかん)	17 日 水	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(トッピングやさい) にゅうがなつみかんゼリー	きゅうしょく	ごはん、みそしる とりにくのからあげ かぶのすのもの たまごきんちゃくのにももの ヤクルト
3 日 水	ミニメロンパン、クロワッサン コンソメスープ ハムエッグ ロールキャベツ すだちゼリー	ぶんかのひ ごはん、みそしる ぶたにくのみそづけやき きゅうりのすのもの ソファールプレーン	ごはん、みそしる サケフライ とりにくのサラダ ぎゅうにゅうプリン	18 日 木	ごはん、みそしる サケのしおやき、おかかあえ きりこんぶのにももの やきプリンタルト	きゅうしょく 	ごはん、たまごスープ とりにくのみそづけやき パプリカのミートソースやき オレンジジュース
4 日 木	ごはん、みそしる なっとう、やきのり ほうれんそうソーテー がんもどきのにももの くだもの(かき)	きゅうしょく	ごはん、みそしる ブリのてりやき ほうれんそうのごまあえ かぶのあますづけ ココアムース	19 日 金	ごはん、みそしる カレーのムニエル あおなのびたし ソファールプレーン	きゅうしょく 	
5 日 金	ホットドッグ コンソメスープ オムレツ おんやさいサラダ ヤクルト	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 くだもの(みかん)	22 日 月		きゅうしょく	ごはん、みそしる タラのてんぷら、おかかあえ はるさめサラダ ソファールストロベリー くだもの(みかん)
6 日 土	こくとういりてーフルロール、バターロール コーンクリームスープ ハムのチーズサンドソーテー かぼちゃサラダ あかぶどう&トマトジュース	とうこうび 11:30 げこう	※8日(月)は振替休業日 	23 日 火	ごはん、みそしる ふりかけ(トッピングやさい) おやこに こんぶいりきんぴら ジョア(プレーン)	きんろうかんしゃのひ スパゲティ・ナポリタン にくだんごスープ ロールキャベツ みかん、ココアムース	ごはん、コンソメスープ ポークカツ のりすあえ ぎゅうにゅうプリン
9 日 火		きゅうしょく	ごはん、わかめスープ マーボードーフ さんしょくナムル プリン	24 日 水	ごはん、わかめスープ なっとう、かんこくのり 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 	ごはん、みそしる サケのムニエル レンコンもち げんきヨーグルト
10 日 水	ごはん、にくだんごスープ サバのしおやき なすとピーマンのみそいため ふりかけ(トッピングやさい) やきプリンタルト	きゅうしょく	ポークカレー コンソメスープ かにサラダ かぼちゃのマフィン くだもの(みかん)	25 日 木	ピザトースト とうにゅうみそスープ マカロニサラダ くだもの(みかん)	きゅうしょく	ごはん、みそしる あげざかなのあんかけ かぶのスープに ジョア(ストロベリー)
11 日 木	フォカッチャ コンソメスープ スパニッシュオムレツ にしよくサラダ くだもの(かき)	きゅうしょく	ぎゅうどん みそしる きゅうりのすのもの かぶのしおもみ げんきヨーグルト	26 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 ソファールストロベリー	きゅうしょく 	
12 日 金	ごはん、みそしる たまごこらのいためもの チキンナゲット あつあげのにももの くだもの(みかん)	きゅうしょく		29 日 月		きゅうしょく	ごはん、たまごスープ ミートボールのあますあんかけ かぼちゃサラダ、あじつけのり くだもの(みかん) アセロラゼリー
15 日 月		きゅうしょく	ごはん たらちり きんぴらごぼう ふかしいも ジョア(ストロベリー)	30 日 火	ごはん、みそしる あつやきたまご はるまき ほうれんそうのおひたし アップル&キャロットジュース	きゅうしょく	ごはん ホワイトシチュー コールスローサラダ プリン ジョア(ブルーベリー)

平均 朝食E 639Kcal/P 25.5g 給食E 641Kcal/P 26.6g 夕食E 692Kcal/P 29.1g