

7月分 舎食献立予定

【食育目標】冷たいものの飲み過ぎに注意しよう

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝 食		夕 食		間 食
1	水	ご飯 なめこ汁 オムレツ 生野菜サラダ 大豆いりヒジキ煮	エネルギー 556 kcal	麦ごはん チキンカレー 福神漬 コールスローサラダ 紅茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 674 kcal	オレンジジュース エネルギー 84 kcal
2	木	ご飯 わかめと豆腐の味噌汁 イワシの昆布煮 キャベツのおひたし アスパラベーコンソテー 乳酸菌飲料	エネルギー 509 kcal	ご飯 澄まし汁 肉団子のもち米蒸し がんもと大根の煮物 ピーマンのごま酢あえ	エネルギー 629 kcal	ももヨーグルト エネルギー 70 kcal
3	金	ご飯 玉ねぎといんげんの味噌汁 なっとう キャベツと生揚げのみそ炒め 塩昆布あえ	エネルギー 511 kcal			
6	月			ご飯 吉野汁 ポーク野菜巻きフライ 線キャベツ トマト オクラのおかかあえ	エネルギー 695 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal
7	火	ご飯 なすの味噌汁 卵豆腐 切り昆布煮 トマトサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 532 kcal	ご飯 小松菜のスープ マグロのつけ焼き なすの焼き浸し ポテトサラダ	エネルギー 595 kcal	いもようかん エネルギー 114 kcal
8	水	ご飯 大根の味噌汁 たれ付きミートボール ベーコンポテト グリーンサラダ	エネルギー 570 kcal	キムチチャーハン わかめスープ 蒸し餃子 中華サラダ	エネルギー 646 kcal	リンゴジュース エネルギー 86 kcal
9	木	ご飯 もやしの味噌汁 鮭の和風漬け 大根の煮物 マカロニサラダ	エネルギー 524 kcal	ご飯 キノコ汁 赤魚のオーロラソース ゆで野菜サラダ 豚肉入りきんぴら	エネルギー 629 kcal	ぶどうヨーグルト エネルギー 70 kcal
10	金	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 チキンナゲット ブロッコリーツナ和え ジャガイモのそぼろ煮	エネルギー 557 kcal			
13	月			ご飯 なめこ汁 ピーマンの肉詰め ミックスポテト ブロッコリーささみサラダ	エネルギー 658 kcal	飲むヨーグルト (ブルーベリー) エネルギー 109 kcal
14	火	ご飯 もやしの味噌汁 鯖の西京焼き おろし和え なすのみそ炒め	エネルギー 532 kcal	ご飯 芋の子汁 鮭のちゃんちゃん焼き ピーマンごま酢あえ 切り干し大根煮	エネルギー 627 kcal	杏仁プリン エネルギー 70 kcal

日	曜日	朝食	夕食	間食		
15	水	ご飯 豆腐となめこの味噌汁 温泉卵 小松菜の煮浸し ごぼうのそぼろ炒め	エネルギー 517 kcal	わかめご飯 そうめん汁 ポークアスパラ巻き レタス きゅうり 大根の煮物	エネルギー 657 kcal	ももゼリー エネルギー 67 kcal
16	木	ご飯 ネギと豆腐のみそ汁 レンコン入りミートボール 粉ふきいも ゆで野菜サラダ	エネルギー 504 kcal	ご飯 田舎汁 アジの南蛮漬け 五目豆 大根サラダ	エネルギー 642 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
17	金	ご飯 小松菜のみそ汁 親子煮 キャベツともやしのおひたし 乳酸菌飲料	エネルギー 518 kcal			
20	月			麦ごはん ポークカレー 福神漬け 和風サラダ 紅茶 果物（すいか）	エネルギー 650 kcal	飲むヨーグルト （マスカット） エネルギー 68 kcal
21	火	ご飯 コーンシチュー ウインナーソテー 生野菜サラダ	エネルギー 559 kcal	ご飯 沢煮椀 サバのごま焼き かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のポン酢和え	エネルギー 600 kcal	アイスクリーム エネルギー 212 kcal
22	水	ご飯 なすのみそ汁 なっとう 切り昆布煮 もやしのサラダ	エネルギー 489 kcal			
27	月			冷やし中華 （ハム きゅうり トマト 炒り卵） なすといんげんの炒め煮 鶏肉のピリ辛焼き	エネルギー 585 kcal	飲むヨーグルト （ストロベリー） エネルギー 99 kcal
28	火	ご飯 かぼちゃの味噌汁 白身魚のマスタード焼き ほうれん草のなめたけ和え ジャガイモとさつま揚げの煮物	エネルギー 487 kcal	ご飯 小松菜のスープ マヨネーズ風味オムレツ ポークビーンズ イタリアンサラダ	エネルギー 616 kcal	オレンジジュース エネルギー 84 kcal
29	水	ご飯 ジャガイモと玉ねぎの味噌汁 卵豆腐 きんぴらごぼう トマトサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 532 kcal	ご飯 中華風たまごスープ 麻婆豆腐 揚げ焼売 わかめサラダ	エネルギー 627 kcal	マーラーカオ エネルギー 120 kcal
30	木	ご飯 にらとえのきのみそ汁 サンマのおかか煮 せん切りポテト炒め 小松菜のごま酢和え	エネルギー 506 kcal	ご飯 道産子汁 鯖の西京焼き ヤーコンの炒め煮 ハウレンソウのポン酢あえ	エネルギー 605 kcal	アイスクリーム エネルギー 212 kcal
31	金	ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 ミートボールたれつき マカロニサラダ キャベツのおひたし	エネルギー 500 kcal			