

9月分 舎食献立予定

【食育目標】生活のリズムを整えよう

(早寝早起きをして、朝ごはんをきちんと食べて登校しよう)

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝 食		夕 食		間 食
1	火	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 蒸し焼売 ゆで野菜サラダ ジャガイモとがんもの煮物	エネルギー 574 kcal	ご飯 根菜汁 アジの南蛮漬け 五目煮 小松菜の塩昆布和え	エネルギー 568 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal
2	水	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 温泉玉子 きんぴらゴボウ ほうれんそうのお浸し	エネルギー 528 kcal	ご飯 豆腐のスープ ポテトミートグラタン 生野菜サラダ	エネルギー 631 kcal	ももヨーグルト エネルギー 70 kcal
3	木	ご飯 にらとエノキのみそ汁 イワシ昆布煮 せん切りポテト炒め 小松菜の煮浸し	エネルギー 517 kcal	ご飯 ささがき野菜の豆乳汁 サバの味噌煮 ポテトサラダ 青菜のお浸し	エネルギー 651 kcal	アイスクリーム エネルギー 180 kcal
4	金	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 ミートボール マカロニサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 463 kcal			
7	月			麦ご飯 チキンカレー 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 681 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
8	火	ご飯 玉ねぎといんげんのみそ汁 納豆 ぎゃべつと厚揚げのごまみそ煮 塩昆布漬け	エネルギー 507 kcal	ご飯 にらのみそ汁 鯖のみそマヨネーズやき おろし和え がんもと野菜の煮物	エネルギー 657 kcal	飲むヨーグルト (ブルーベリー) エネルギー 109 kcal
9	水	ご飯 大根のみそ汁 ハムエッグ 生野菜サラダ ジャガイモのそぼろ煮	エネルギー 545 kcal	ご飯 かぼちゃのスープ 和風ハンバーグ 野菜のソテー イタリアンサラダ	エネルギー 733 kcal	ぶどうヨーグルト エネルギー 70 kcal
10	木	ご飯 キャベツのみそ汁 のりたま チキンナゲット 大根サラダ	エネルギー 543 kcal	ご飯 沢煮椀 貝だくさんオムレツ 蒸し野菜サラダ 切り昆布の煮物	エネルギー 651 kcal	りんごジュース エネルギー 86 kcal
11	金	ご飯 にらのみそ汁 鮭の塩焼き ヤーコンきんぴら 小松菜のお浸し	エネルギー 500 kcal			
14	月			栗ご飯 豆乳みそ汁 豚肉のぴりからみそ漬け レタス・トマト ほうれんそうの煮浸し	エネルギー 655 kcal	みかんゼリー エネルギー 82 kcal
15	火	ご飯 ワカメのみそ汁 さんまおかか煮 キャベツのお浸し アスパラベーコンソテー	エネルギー 490 kcal	ご飯 小松菜のスープ マグロのつけ焼き なすの焼きびたし ポテトサラダ	エネルギー 594 kcal	飲むヨーグルト (マスカット) エネルギー 68 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
16	水	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 わかめスープ ミートボールの酢豚風 蒸し焼売 もやしのナムル	エネルギー 570 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
17	木	ご飯 とろろ昆布のみそ汁 だし巻き卵 ほうれんそうのなめ茸和え 大根の炒め煮 果物（バナナ）	エネルギー 527 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 600 kcal	オレンジジュース エネルギー 53 kcal
18	金	ご飯 ねぎのみそ汁 ミートボール 切り干し大根煮 乳酸菌飲料	エネルギー 563 kcal			
23	水			ご飯 ささがき野菜の豆乳汁 アジフライ 線キャベツ・トマト 大豆の磯煮	エネルギー 639 kcal	いちごヨーグルト エネルギー 72 kcal
24	木	ご飯 かぼちゃのみそ汁 卵豆腐 ゆで野菜サラダ ジャガイモと肉団子の煮物	エネルギー 576 kcal	五目ご飯 そうめん汁 鶏の塩こうじ焼き かぼちゃのあんかけ	エネルギー 633 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal
25	金	ご飯 サツマイモのみそ汁 納豆 肉とキャベツのぴりから炒め マカロニサラダ	エネルギー 556 kcal			
28	月			ご飯 ほうれん草入りオムレツ ポークビーンズスープ カラフルサラダ	エネルギー 662 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
29	火	ご飯 なめこ汁 白身魚のマスタード焼き 小松菜のおろし和え なすのみそ炒め 乳酸菌飲料	エネルギー 524 kcal	ご飯 玉ねぎといんげんのみそ汁 生揚げの肉詰め煮 レンコンのみそマヨ炒め 小松菜の煮浸し	エネルギー 660 kcal	飲むヨーグルト （ストロベリー） エネルギー 99 kcal
30	水	ご飯 ジャガイモのみそ汁 マヨネーズ風味オムレツ レンコンのソテー わかめサラダ	エネルギー 537 kcal	ご飯 豚汁 鮭のもみじ焼き 里芋と竹輪の煮物 酢の物	エネルギー 623 kcal	スイートポテト エネルギー 64 kcal