



10月分 舎食献立予定

【食育目標】好き嫌いをしないで何でも食べよう（きれいなものや、食べたことがないものでも、一口食べてみよう）

2020年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝食		夕食		間食
1	木	ご飯 水菜のみそ汁 ミートボール ゆで野菜みそマヨかけ ピーマンとツナのソテー	エネルギー 520 kcal	ご飯 かぼちゃスープ ピーマン肉詰め チーズポテト 大根サラダ	エネルギー 652 kcal	ぶどうヨーグルト エネルギー 61 kcal
2	金	ご飯 小松菜のみそ汁 ほっけの開き干し キャベツのお浸し ジャガイモのそぼろ煮	エネルギー 541 kcal			
5	月			ご飯 沢煮椀 なすの肉巻きフライ 線キャベツ トマト オクラのおかかあえ	エネルギー 687 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal
6	火	ご飯 豆腐とネギのみそ汁 ハムエッグ 生野菜サラダ きんぴらごぼう 乳酸飲料	エネルギー 524 kcal	ご飯 吉野汁 鮭のみみじ焼き 筑前煮 もやしのサラダ	エネルギー 582 kcal	オレンジジュース エネルギー 53 kcal
7	水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 照り焼きチキン こぶさいも ゆで野菜サラダ	エネルギー 508 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 615 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal
8	木	ご飯 にらとえのきのみそ汁 いわしの昆布煮 せん切りポテト炒め ほうれん草のお浸し	エネルギー 496 kcal	ご飯 ワカメスープ 酢鶏 春雨サラダ	エネルギー 593 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
9	金	ご飯 もやしのみそ汁 納豆 きゃべつの卵とじ きゅうりの浅漬 果物（バナナ）	エネルギー 539 kcal			
12	月			ご飯 アサリのみそ汁 肉団子のもち米蒸し がんもと大根の煮物 ピーマンのごますあえ	エネルギー 629 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
13	火	ご飯 じゃがいものみそ汁 白身魚マスタード焼き もやしのサラダ かぼちゃの甘煮 乳酸菌飲料	エネルギー 506 kcal	ご飯 キムチ入りみそ汁 目鯛の西京焼き みぞれあえ ヤーコンのきんぴら	エネルギー 563 kcal	りんごジュース エネルギー 86 kcal
14	水	ご飯 なめこ汁 温泉卵 切り干し大根煮 ほうれん草のゆずあえ	エネルギー 495 kcal	タコライス （麦ご飯） じゃがいものみそ汁 大根サラダ	エネルギー 593 kcal	飲むヨーグルトプ ルーベリー エネルギー 109 kcal
15	木	ご飯 なすのみそ汁 チキンナゲット 温野菜のサラダ ハスのきんぴら	エネルギー 591 kcal	サツマイモのみそ汁 のっぺい汁 千草焼きたまご レンコンごぼうサラダ 果物（ぶどう）	エネルギー 625 kcal	みかんゼリー エネルギー 82 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
16	金	ご飯 ほうれん草のみそ汁 ふりかけ 野菜入り豆腐の肉そぼろかけ ポテトサラダ	エネルギー 554 kcal			
19	月			まいたげご飯 豚汁 鶏の照焼 和風サラダ	エネルギー 634 kcal	飲むヨーグルト (いちご) エネルギー 99 kcal
20	火	ご飯 豆苗とえのきのみそ汁 鮭の和風漬け きゅうりのたたき漬け 炒り豆腐 乳酸菌飲料	エネルギー 544 kcal	ご飯 けんちん汁 アジフライ 線キャベツ トマト 五目豆 果物(キウイフルーツ)	エネルギー 627 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
21	水	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 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 552 kcal	ご飯 青梗菜のスープ かに玉 切り昆布煮 大根サラダ	エネルギー 547 kcal	マラーカオ エネルギー 120 kcal
22	木	ご飯 サツマイモのみそ汁 納豆 野菜炒め マカロニサラダ	エネルギー 553 kcal	ご飯 野菜スープ 和風ハンバーグ 野菜ソテー きゅうりツナサラダ	エネルギー 701 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
23	金	ご飯 豆腐とネギのみそ汁 オムレツ ゆで野菜みそマヨかけ ジャガイモとがんもの煮物	エネルギー 562 kcal			
26	月			ご飯 かきたま汁 サバの香味焼 ポテトサラダ 厚揚げと野菜の煮物	エネルギー 614 kcal	飲むヨーグルト (マスカット) エネルギー 68 kcal
27	火	ご飯 もやしのみそ汁 厚焼き玉子 豚肉とごぼうの炒り煮 きゅうりの浅漬け 乳酸菌飲料	エネルギー 511 kcal	麦ご飯 チキンカレー 福神漬け ブロッコリーエビサラダ 紅茶 果物(りんご)	エネルギー 680 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
28	水	ご飯 かぶのみそ汁 さんまおかか煮 かぼちゃの甘煮 小松菜塩昆布和え	エネルギー 504 kcal	ご飯 道産子汁 魚ときのこのホイル蒸し 筑前煮 ほうれん草のお浸し	エネルギー 602 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal
29	木	ご飯 コーンシチュー ウィンナーソテー 生野菜サラダ	エネルギー 559 kcal	ご飯 なめこ汁 鶏のから揚げ 卵焼き じゃがいものそぼろ煮 塩昆布和え	エネルギー 684 kcal	 かぼちゃ蒸しケーキ エネルギー 120 kcal
30	金	ご飯 アサリのみそ汁 温泉卵 肉と野菜のびりから炒め 小松菜のごまあえ	エネルギー 509 kcal			