



# 6月分 舎食献立予定

【食育目標】よくかんで食べよう

ひとくち30回を目標に、口を閉じてゆっくりよくかんで食べよう

2021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 じゃがいものみそ汁 オムレツ カラフルサラダ きんぴらごぼう	エネルギー 518 kcal	ご飯 かきたま汁 サバの香味焼 ポテトサラダ 厚揚げの煮物 果物（オレンジ）	エネルギー 643 kcal	飲むヨーグルト （ブルーベリー）  エネルギー 109 kcal
2	水	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 照り焼きチキン こふぎ芋 ゆで野菜サラダ	エネルギー 509 kcal	ご飯 中華風玉子スープ 麻婆豆腐 焼売 春雨サラダ	エネルギー 641 kcal	オレンジゼリー  エネルギー 82 kcal
3	木	ご飯 もやしのみそ汁 さんまのごま煮 千切りポテト炒め ほうれんそうの塩昆布和え 乳酸菌飲料	エネルギー 519 kcal	ご飯 せん切り野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 ほうれん草のソテー じゃがいものきんぴら	エネルギー 681 kcal	ヨーグルト  エネルギー 92 kcal
4	金	ご飯 かぶの葉のみそ汁 納豆 キャベツの卵とじ かぶの浅漬け	エネルギー 507 kcal			
7	月			ご飯 吉野汁 鮭フライ せんキャベツ 五目豆	エネルギー 619 kcal	飲むヨーグルト  エネルギー 94 kcal
8	火	ご飯 さつま芋のみそ汁 赤魚の一夜干し 小松菜のおひたし ひじき煮	エネルギー 515 kcal	ご飯 卵とじ汁 生揚げ肉詰め煮 筍のみそマヨ炒め 酢の物	エネルギー 640 kcal	ぶどうゼリー  エネルギー 73 kcal
9	水	ご飯 じゃがいものみそ汁 温泉卵 ほうれんそうのお浸し 切り干し大根煮 乳酸菌飲料	エネルギー 514 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 じゃがいもサラダ	エネルギー 599 kcal	ももヨーグルト  エネルギー 70 kcal
10	木	ご飯 豆腐とわかめのみそ汁 チキンナゲット ブロッコリーツナ和え じゃがいものそぼろ煮	エネルギー 558 kcal	ご飯 道産子汁 鶏のから揚げ コールスローサラダ かぼちゃのあんかけ	エネルギー 711 kcal	カスタードスフレ 紅茶  エネルギー 200 kcal
11	金	ご飯 豆腐となめこのみそ汁 厚焼き玉子 ごぼうのしぐれ煮 おひたし	エネルギー 542 kcal	6月10日は、お誕生会なので、リクエスト献立です。		
14	月			ご飯 シーフードカレー ゆで野菜サラダ 紅茶 果物（すいか）	エネルギー 630 kcal	りんごヨーグルト  エネルギー 66 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
15	火	ご飯 アサリのみそ汁 納豆 千切りポテト炒め なめ苺和え 乳酸菌飲料	エネルギー 524 kcal	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 657 kcal	飲むヨーグルト (ストロベリー)  エネルギー 99 kcal
16	水	ご飯 ニラとえのきのみそ汁 白身魚のマスタード焼き 小松菜のおひたし なすのみそ炒め	エネルギー 507 kcal	ご飯 豆乳みそ汁 貝だくさんオムレツ 五目きんぴら アスパラサラダ	エネルギー 643 kcal	ピーチゼリー  エネルギー 67 kcal
17	木	ご飯 水菜のみそ汁 ウインナー 生野菜サラダ ピーマンとツナのソテー	エネルギー 518 kcal	ご飯 沢煮焼 なすの肉巻きフライ せんきゃべつマト オクラのおかか和え	エネルギー 686 kcal	たまごプリン  エネルギー 104 kcal
18	金	ご飯 青梗菜のみそ汁 ハムエッグ ゆで野菜みそマヨネーズ 切り昆布の煮物	エネルギー 507 kcal			
21	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 ピーマンのコマず和え	エネルギー 629 kcal	飲むヨーグルト (マスカット)  エネルギー 68 kcal
22	火	ご飯 豆苗のみそ汁 サケの和風焼き きゅうりのたたき漬け 炒り豆腐 乳酸菌飲料	エネルギー 553 kcal	ご飯 じゃがいものみそ汁 サバのごま焼き なすの焼きびたし かぼちゃサラダ	エネルギー 642 kcal	りんごジュース  エネルギー 86 kcal
23	水	ご飯 にらのみそ汁 たれ付きミートボール マカロニサラダ 果物 (バナナ)	エネルギー 516 kcal	ご飯 わかめスープ 酢鶏 春雨サラダ 果物 (メロン)	エネルギー 606 kcal	ぶどうヨーグルト  エネルギー 61 kcal
24	木	ご飯 だいこんのみそ汁 シラス入り卵焼き ほうれんそうのなめ苺和え だいこんの炒め煮	エネルギー 491 kcal	ご飯 田舎汁 アジの南蛮漬け 五目豆 だいこんサラダ	エネルギー 642 kcal	ワッフル  エネルギー 144 kcal
25	金	ご飯 小松菜のみそ汁 カレー焼売 かぼちゃのそぼろあんかけ ゆで野菜辛し和え	エネルギー 514 kcal			
28	月			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 628 kcal	飲むヨーグルト (ブルーベリー)  エネルギー 109 kcal
29	火	ご飯 もやしのみそ汁 ふりかけ 切り干し大根煮 野菜入り豆腐のそぼろあんかけ いんげんツナサラダ	エネルギー 553 kcal	ご飯 野菜スープ 和風ハンバーグ マッシュポテト もやしのサラダ	エネルギー 679 kcal	オレンジゼリー  エネルギー 82 kcal
30	水	ご飯 じゃがいものみそ汁 イワシの昆布煮 キャベツのお浸し 乳酸菌飲料	エネルギー 522 kcal	ご飯 青梗菜のスープ かに玉 切り昆布の煮物 大根サラダ	エネルギー 638 kcal	ピーチヨーグルト  エネルギー 92 kcal