

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

2021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 なめこ汁 オムレツ 生野菜サラダ 大豆入りひじき煮	エネルギー 542 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 600 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal
2	金	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 照り焼きチキン 粉ふきいも ゆで野菜サラダ	エネルギー 508 kcal			
5	月			ご飯 沢煮椀 チーズオムレツ 蒸し野菜サラダ 切り昆布の煮物	エネルギー 645 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal
6	火	ご飯 玉ねぎといんげんのみそ汁 納豆 キャベツと厚揚げの炒め煮 塩昆布和え	エネルギー 510 kcal	ご飯 ニラの卵汁 和風ハンバーグ 焼き野菜添え 生野菜サラダ	エネルギー 616 kcal	オレンジジュース エネルギー 84 kcal
7	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 田舎汁 アジの南蛮漬け 五目豆 タラモサラダ	エネルギー 634 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
8	木	ご飯 エノキとにらのみそ汁 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 515 kcal	ご飯 明太子スープ チーズはんぺんフライ せんキャベツ・トマト 肉じゃが	エネルギー 623 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 鯖の西京漬け ほうれんそうのおろし和え なすのみそいため	エネルギー 545 kcal			
12	月			キムチチャーハン ワンタンスープ 中華サラダ 果物（オレンジ）	エネルギー 612 kcal	飲むヨーグルト （ストロベリー） エネルギー 99 kcal
13	火	ご飯 のりふりかけ なすのみそ汁 だし巻き玉子 ポテトサラダ	エネルギー 538 kcal	ご飯 道産子汁 カレイの竜田揚げ ブロッコリーささみサラダ 高野豆腐の含め煮	エネルギー 639 kcal	オレンジゼリー エネルギー 82 kcal
14	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 544 kcal	舞茸ご飯 澄まし汁 鶏肉の梅みそダレ焼き 小松菜と厚揚げの炒め煮	エネルギー 626 kcal	ぶどうヨーグルト エネルギー 61 kcal
15	木	ご飯 厚揚げともやしのみそ汁 さんま煮 きゅうりのおろし和え ベーコンと野菜のソテー 乳酸菌飲料	エネルギー 513 kcal	鮭わかめご飯 そうめん汁 チーズコロッケ 鶏の揚げ煮 シーザーサラダ かぼちゃサラダ 果物（メロン）	エネルギー 730 kcal	アイスクリーム エネルギー 212 kcal
16	金	ご飯 温泉卵 アサリのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 蒸しかまぼこ なめ茸和え ぶどうゼリー	エネルギー 631 kcal			
19	月			ご飯 ボークカレー ブロッコリーエビサラダ 麦茶 果物（すいか）	エネルギー 717 kcal	ももヨーグルト エネルギー 77 kcal
20	火	ご飯 なすのみそ汁 玉子豆腐 切り干し大根煮 トマトサラダ 果物（バナナ）	エネルギー 534 kcal			