

## 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)

2021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 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  エネルギー 94 kcal
2	木	ご飯 なすのみそ汁 ハムエッグ 生野菜サラダ じゃがいものそぼろ煮	エネルギー 544 kcal	ご飯 野菜トマトスープ チキンクリーム煮 ほうれん草のソテー チーズポテト	エネルギー 669 kcal	ぶどうゼリー  エネルギー 73 kcal
3	金	ご飯 もやしのみそ汁 納豆 キャベツの卵とじ きゅうりの浅漬け 果物（バナナ）	エネルギー 550 kcal			
6	月			ご飯 沢煮椀 なすの肉巻きフライ せんきゃべツ・トマト オクラのおかか和え	エネルギー 687 kcal	ヨーグルト  エネルギー 92 kcal
7	火	ご飯 いんげんのみそ汁 さんまおかか煮 千切りポテトソテー ほうれんそうのお浸し	エネルギー 516 kcal	ご飯 野菜スープ ポテトミートグラタン 生野菜サラダ	エネルギー 631 kcal	ももゼリー  エネルギー 67 kcal
8	水	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 たれ付きミートボール マカロニサラダ キャベツの炒め煮	エネルギー 551 kcal	ご飯 中華風たまごスープ 青椒肉絲 蒸し焼売 豆腐サラダ	エネルギー 634 kcal	飲むヨーグルト (ストロベリー)  エネルギー 99 kcal
9	木	ご飯 なすのみそ汁 温泉卵 お浸し 切り干し大根煮 乳酸菌飲料	エネルギー 502 kcal	ご飯 根菜汁 アジの南蛮漬け 五日煮 青菜の梅あえ	エネルギー 538 kcal	オレンジジュース  エネルギー 84 kcal
10	金	ご飯 ねぎのみそ汁 照り焼きチキン こぶき芋 ゆで野菜サラダ	エネルギー 518 kcal			
13	月			ご飯 にらのみそ汁 鯖のみそマヨネーズ焼き おろし和え がんと野菜の煮物	エネルギー 657 kcal	りんごヨーグルト  エネルギー 66 kcal
14	火	ご飯 じゃがいものみそ汁 厚焼き玉子 ほうれんそうのお浸し 切り昆布の煮物 果物（バナナ）	エネルギー 505 kcal	麦ご飯 ボークカレー コールスローサラダ 麦茶 果物（梨）	エネルギー 632 kcal	オレンジゼリー  エネルギー 82 kcal
15	水	ご飯 にらとえのきのみそ汁 白身魚マスタード焼き きゅうりのおろし和え なすのみそ炒め 乳酸菌飲料	エネルギー 503 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	飲むヨーグルト (ブルーベリー)  エネルギー 109 kcal

日	曜日	朝食		夕食		間食
16	木	ご飯 玉ねぎと卵のスープ ウインナーソテー ポテトサラダ 果物（梨）	エネルギー 538 kcal	ご飯 コーンシチュー ピーマンの肉詰め ミックスポテト 大根サラダ	エネルギー 674 kcal	芋ようかん  エネルギー 65 kcal
17	金	ご飯 ふりかけ 小松菜のみそ汁 親子煮 もやしナムル	エネルギー 510 kcal			
21	火			栗ご飯 豆乳みそ汁 豚肉のびりからみそ漬け ほうれんそうの煮浸し	エネルギー 657 kcal	マーラーカオ  エネルギー 120 kcal
22	水	ご飯 ねぎのみそ汁 ホッケ開き干し きゅうりの塩こうじ付け 炒り豆腐	エネルギー 541 kcal			
27	月			ご飯 けんちん汁 カレイの竜田揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれんそうのボン酢和え	エネルギー 606 kcal	たまごプリン  エネルギー 104 kcal
28	火	ご飯 アサリのみそ汁 温泉卵 肉とキャベツのびりから炒め ほうれんそうのごま和え	エネルギー 503 kcal	ご飯 ボークビーンズスープ ほうれん草入りオムレツ カラフルサラダ	エネルギー 662 kcal	飲むヨーグルト （マスカット）  エネルギー 68 kcal
29	水	ご飯 なめこ汁 チキンナゲット ゆで野菜サラダ ハスのきんぴら	エネルギー 545 kcal	ご飯 小松菜のスープ ハンバーグ マッシュポテト いんげんソテー 生野菜サラダ	エネルギー 677 kcal	りんごジュース  エネルギー 68 kcal
30	木	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ごまみそ煮 塩昆布和え	エネルギー 510 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	ももヨーグルト  エネルギー 70 kcal