

10月分 舎食献立予定

【食育目標】すききらいしないで何でも食べよう

(きれいなものや食べたことのないものでも、ひと口食べてみよう)

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝 食		夕 食		間 食
4	月			ご飯 豚汁 カレイの竜田揚げ かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれんそうとえのきのポン酢和え	エネルギー 623 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal
5	火	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 586 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 641 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
6	水	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 555 kcal	ご飯 もやしのみそ汁 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 624 kcal	オレンジジュース エネルギー 53 kcal
7	木	ご飯 玉ねぎと卵のスープ ウインナーソーテ ポテトサラダ 果物 (バナナ)	エネルギー 550 kcal	ご飯 アサリのみそ汁 肉団子のもち米蒸し 高野豆腐の煮物 ピーマンのゴマ酢和え	エネルギー 596 kcal	りんごヨーグルト エネルギー 66 kcal
8	金	ご飯 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 納豆 キャベツと生揚げのごまみそ煮 塩昆布漬け	エネルギー 509 kcal			
11	月			さつまいもご飯 のっぺい汁 千種焼き卵 れんこんごぼうサラダ	エネルギー 606 kcal	飲むヨーグルト (ストロベリー) エネルギー 99 kcal
12	火	ご飯 なめこ汁 白身魚マスタード焼き お浸し 炒り豆腐	エネルギー 506 kcal	ご飯 小松菜のスープ カジキのつけ焼き 焼きナス ポテトサラダ	エネルギー 607 kcal	ももゼリー エネルギー 67 kcal
13	水	ご飯 アサリのみそ汁 温泉卵 肉と野菜のピリ辛炒め 小松菜辛し和え	エネルギー 504 kcal	ご飯 野菜スープカレー風味 鶏のクリーム煮 ほうれん草のソーテ チーズポテト	エネルギー 635 kcal	ぶどうヨーグルト エネルギー 82 kcal
14	木	ごはん もやしのみそ汁 イワシのゆずおろし煮 さつまいもサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 506 kcal	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 具だくさんオムレツ 五目きんぴら グリーンサラダ	エネルギー 558 kcal	りんごジュース エネルギー 86 kcal
15	金	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 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 524 kcal			
18	月			ご飯 根菜汁 アジの焼きびたし 五目豆 きゅうりの塩麴付け	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
19	火	ご飯 大根のみそ汁 ツナ入り卵焼き ほうれんそうのなめ茸和え 大根炒め煮	エネルギー 500 kcal	ご飯 ポトフ 和風ハンバーグ マッシュポテト 大根サラダ	エネルギー 648 kcal	オレンジゼリー エネルギー 82 kcal
20	水	ご飯 小松菜のみそ汁 ふりかけ 親子煮 もやしサラダ	エネルギー 538 kcal	麦ご飯 ポークカレー コールスローサラダ 紅茶 果物(りんご)	エネルギー 661 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
21	木	ご飯 豆苗のみそ汁 鮭の和風漬け ポテトカレー炒め ほうれんそうの塩昆布和え	エネルギー 494 kcal	ご飯 明太子スープ チーズはんぺんフライ せんきゃべツ 肉じゃが	エネルギー 580 kcal	マラーカオ エネルギー 120 kcal
22	金	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 495 kcal			
25	月			ご飯 中華風たまごスープ 青椒肉絲 蒸ししゅまい 豆腐サラダ	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
26	火	ご飯 もやしのみそ汁 オムレツ カラフルサラダ きんぴらごぼう	エネルギー 505 kcal	ご飯 さつまいのみそ汁 目鯛の西京漬け 小松菜ゴマず和え 切り昆布の煮物 果物(みかん)	エネルギー 623 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 103 kcal
27	水	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 照り焼きチキン こぶき芋 ゆで野菜サラダ	エネルギー 505 kcal	タコライス じゃがいものみそ汁 大根マヨネーズあえ	エネルギー 622 kcal	ももヨーグルト エネルギー 70 kcal
28	木	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 納豆 肉とキャベツのびりから炒め マカロニサラダ	エネルギー 570 kcal	ご飯 澄まし汁 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 622 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
29	金	ご飯 さつまいのみそ汁 厚焼き玉子 豚肉とれんこんの炒め物 きゅうりの浅漬け 乳酸菌飲料	エネルギー 528 kcal			