

# 11月分 舎食献立予定

しよひくもくひょう  
【食育目標】

た もの つく ひと かんじや  
食べ物や作ってくれた人に感謝しよう（こころをこめて「いただきます」を言おう）

2021年 茨城県立下妻特別支援学校

日	曜日	朝食	エネルギー	夕食	エネルギー	間食	エネルギー
1	月			ご飯 わかめスープ 酢鶏 春雨サラダ	エネルギー 561 kcal	飲むヨーグルト  エネルギー 94 kcal	
2	火	ご飯 ねぎのみそ汁 ハムエッグ 生野菜サラダ きんぴらごぼう	エネルギー 519 kcal				
4	木			ご飯 にらのみそ汁 鯖の西京焼き おろしあえ がんもと野菜の煮物	エネルギー 632 kcal	ぶどうヨーグルト  エネルギー 82 kcal	
5	金	ご飯 ふりかけ もやしのみそ汁 野菜入り卵のそぼろあんかけ ブロッコリーツナサラダ	エネルギー 538 kcal				
8	月			ご飯 沢煮椀 ポークピカタ 蒸し野菜 切り昆布の煮物	エネルギー 678 kcal	飲むヨーグルト (いちご)  エネルギー 99 kcal	
9	火	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 535 kcal	ピピンバ ワントンスープ にらのチヂミ 果物（キウイフルーツ）	エネルギー 637 kcal	ももゼリー  エネルギー 67 kcal	
10	水	ご飯 たまねぎのじゃがいものみそ汁 納豆 キャベツと生揚げのごまみそ煮 塩昆布和え	エネルギー 485 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 556 kcal	オレンジジュース  エネルギー 56 kcal	
11	木	ロールパン ウインナーソーテー ゆで野菜サラダ コーンシチュー	エネルギー 600 kcal	さつまいもご飯 さつま汁 豚肉のみそ漬 レタス・トマト ほうれんそうの煮浸し 果物（みかん）	エネルギー 634 kcal	りんごヨーグルト  エネルギー 68 kcal	
12	金	ご飯 水菜のみそ汁 あかうおの西京焼き お浸し れんこんのきんぴら 乳酸菌飲料	エネルギー 510 kcal				
15	月			ご飯 チキンカレー コールスローサラダ 紅茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 625 kcal	ぶどうゼリー  エネルギー 73 kcal	
16	火	ご飯 水菜のみそ汁 鮭の和風漬 たたききゅうり 炒り豆腐	エネルギー 498 kcal	ご飯 大根のみそ汁 サバのごま焼き 大根サラダ かぼちゃのそぼろあんかけ	エネルギー 579 kcal	たまごプリン  エネルギー 104 kcal	

日	曜日	朝食		夕食		間食
17	水	ご飯 アサリのみそ汁 温泉卵 じゃがいものそぼろ煮 なめ苺和え	エネルギー 485 kcal	ご飯 野菜スープ ハンバーグトマトソース かぼちゃのバター煮 イタリアンサラダ	エネルギー 617 kcal	ヨーグルト  エネルギー 64 kcal
18	木	ご飯 豆苗のみそ汁 納豆 キャベツの卵とじ きゅうりの浅漬け	エネルギー 504 kcal	ご飯 キノコ汁 目鯛の西京焼き 大豆の磯煮 れんこんごぼうサラダ	エネルギー 588 kcal	りんごジュース  エネルギー 94 kcal
19	金	ご飯 豆腐とワカメのみそ汁 チキンナゲット ブロッコリーツナサラダ じゃがいものそぼろ煮	エネルギー 504 kcal			
24	水			ご飯 道産子汁 鮭のホイル焼き 炒り鶏 ほうれんそうのお浸し	エネルギー 571 kcal	ぶどうヨーグルト  エネルギー 82 kcal
25	木	ご飯 豆腐とねぎのみそ汁 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 501 kcal	ご飯 芋の子汁 キノコオムレツ きんぴらごぼう グリーンサラダ	エネルギー 600 kcal	飲むヨーグルト (ぶどう)  エネルギー 68 kcal
26	金	ご飯 もやしのみそ汁 サンマおかか煮 さつまいもサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 508 kcal			
29	月			ご飯 けんちん汁 アジフライ せんキャベツ・ミニトマト 五目豆	エネルギー 581 kcal	飲むヨーグルト (ブルーベリー)  エネルギー 109 kcal
30	火	ご飯 ねぎのみそ汁 チーズオムレツ ゆで野菜みそマヨかけ じゃがいもとがんもの煮物	エネルギー 548 kcal	ご飯 たまごスープ 麻婆豆腐 焼売 春雨サラダ	エネルギー 605 kcal	みかんゼリー  エネルギー 82 kcal