

5月分 舎食献立予定

【食育目標】食事のマナーに気を付けよう

一緒に食事をするみんなが、おいしく気持ちよく食べられるように、マナーに気を付けて食べよう。

2024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 みそ汁 温泉卵 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のおひたし 乳酸菌飲料	エネルギー 534 kcal	タコライス みそ汁 大根サラダ 果物（オレンジ）	エネルギー 645 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
2	木	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き 小松菜のおひたし 切り干し大根煮	エネルギー 500 kcal			
7	火			ご飯 沢煮椀 サケのマヨネーズ焼き 小松菜のゴマ酢和え 里芋と鶏の煮物	エネルギー 656 kcal	飲むヨーグルト エネルギー 94 kcal
8	水	ご飯 みそ汁 たれつきミートボール マカロニサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 535 kcal	キムチチャーハン 青梗菜のスープ 蒸し焼売 ブロッコリーサラダ	エネルギー 600 kcal	ももゼリー エネルギー 67 kcal
9	木	ご飯 みそ汁 納豆 キャベツと生揚げのごまみそ煮 塩昆布あえ	エネルギー 503 kcal	ご飯 みそ汁 サバのごま焼き きゅうりの梅あえ がんもと野菜の煮物	エネルギー 583 kcal	りんごジュース エネルギー 94 kcal
10	金	ご飯 みそ汁 ハムエッグ ゆでブロッコリー かぼちゃ煮 乳酸菌飲料	エネルギー 520 kcal			
13	月			ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め チーズポテト ブロッコリーサラダ	エネルギー 609 kcal	飲むヨーグルト （いちご） エネルギー 99 kcal
14	火	ご飯 みそ汁 白身魚マスタード焼き ほうれん草のおひたし いり豆腐 乳酸菌飲料	エネルギー 555 kcal	ご飯 はるさめスープ かに玉 じゃが芋のきんぴら アスパラサラダ 果物（オレンジ）	エネルギー 626 kcal	ぶどうゼリー エネルギー 73 kcal
15	水	ご飯 みそ汁 ウィンナーソテー 粉ふきいも ゆで野菜サラダ	エネルギー 522 kcal	ご飯 道産子汁 白身魚フライ ゆできゃべつ 肉じゃが	エネルギー 612 kcal	レモンヨーグルト エネルギー 82 kcal
16	木	ご飯 みそ汁 卵焼き ほうれん草のなめたけあえ 大根の炒め煮 乳酸菌飲料	エネルギー 522 kcal	麦ご飯 チキンカレー 和風サラダ 紅茶 バナナヨーグルト	エネルギー 641 kcal	たまごプリン エネルギー 104 kcal
17	金	ご飯 みそ汁 チキンナゲット マカロニサラダ 果物（バナナ）	エネルギー 587 kcal			

日	曜日	朝 食		夕 食		間 食
20	月			ご飯 みそ汁 サバのみそ煮 なすの焼きびたし かぼちゃサラダ	エネルギー 641 kcal	飲むヨーグルト (マスカット) エネルギー 68 kcal
21	火	ご飯 みそ汁 五目豆腐のそぼろあん ツナサラダ 乳酸菌飲料	エネルギー 561 kcal	ご飯 ゴマみそ汁 チキンカツ ゆできゃべつ ひじき煮	エネルギー 658 kcal	みかんゼリー エネルギー 82 kcal
22	水	ご飯 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 501 kcal	ご飯 澄まし汁 貝だくさんオムレツ 蒸し野菜 切り昆布の煮物	エネルギー 637 kcal	ヨーグルト エネルギー 92 kcal
23	木	ご飯 みそ汁 たれつきミートボール 千切りポテトソテー ゆで野菜サラダ	エネルギー 569 kcal	ご飯 卵スープ アジの南蛮漬け 五目豆 ポテトサラダ	エネルギー 628 kcal	ワッフル エネルギー 145 kcal
24	金	ご飯 みそ汁 オムレツ ゆでブロッコリー 切り干し大根煮 乳酸菌飲料	エネルギー 549 kcal			
27	月			ご飯 澄まし汁 なすの肉巻きフライ ゆできゃべつ ほうれん草のごま和え	エネルギー 639 kcal	飲むヨーグルト (ブルーベリー) エネルギー 109 kcal
28	火	ご飯 みそ汁 コーン入りかまぼこ ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃ煮	エネルギー 500 kcal	ご飯 千切り野菜スープ 鶏のクリームソースかけ ほうれん草のソテー じゃが芋のきんぴら 果物 (すいか)	エネルギー 666 kcal	オレンジジュース エネルギー 90 kcal
29	水	ご飯 みそ汁 サンマのおかか煮 ほうれんそうのお浸し じゃが芋のからしマヨあえ 乳酸菌飲料	エネルギー 540 kcal	ご飯 キムチ入りみそ汁 アジと枝豆のフリッター 切り干し大根煮 梅おかか和え	エネルギー 648 kcal	ももゼリー エネルギー 67 kcal
30	木	ロールパン ウインナーソテー グリーンサラダ クリームシチュー	エネルギー 680 kcal	ご飯 ミネストローネスープ チーズハンバーグ ミックスポテト グリーンサラダ	エネルギー 619 kcal	杏仁プリン エネルギー 123 kcal
31	金	ご飯 みそ汁 卵豆腐 金平ごぼう ほうれんそうのツナあえ 乳酸菌飲料	エネルギー 529 kcal			