



寄 宿 舎 献 立 表 【 7 月 】



筑波大学附属久里浜特別支援学校

	朝 食	昼 食	夕 食		朝 食	昼 食	夕 食
1 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、はるさめスープ	16 日 金	ミニメロンパン、バターロール		
	ほうれんそうとサケのいためもの	きゅうしよく	ぶたにくのしょうがやき		アップルジュース	しゅうぎょうしき	
	きりほしだいこんのもの		なすのでんがく		ワインナーソテー、チキンナゲット	終業式	
	レモンゼリー		ひややっこ		マカロニサラダ		
2 日 金	フォカッチャ、スライスチーズ		ひえすぎに、ちゅうい!	17 日 土			
	コーンクリームスープ	きゅうしよく			なつやす	夏休み	
	ゆでたまご						
	やさしいため						
5 日 月	たまには、あたたかいのみものを!		ごはん、みそしる	平均 朝食E 606Kcal/P 24.2g 給食E 644Kcal/P 27.3g 夕食E 619Kcal/P 28.3g			
		きゅうしよく	サケフライ	そとにでるときは			すいぶんは
			きりこんぶのもの	ぼうしをかぶろう			こまめにとろう
			ぎゅうにゅうかんてん				
6 日 火	ごまロール、クロワッサン		ごはん、みそしる	つめたいものをたべすぎると			
	かぼちゃのマフィン	きゅうしよく	くしかつ	おなかがいたくなるよ			
	ぎゅうにゅう		トマトサラダ				
	オムレツ、ポテトサラダ		ヤクルト				
7 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、すましじる				
	あつやきたまご	きゅうしよく	とりにくのみそづけやき				
	ぜんまいのもの		ほうれんそうのいそべあえ				
	あじつけのり		ゆでとうもろこし				
8 日 木	ソファールストロベリー		プリン				
	こくとういりテーブルロール		ごはん、コンソメスープ				
	コーンクリームスープ	きゅうしよく	サバたつたあげ				
	スパニッシュオムレツ		オクラのあえもの				
9 日 金	にんじんとツナのサラダ		もやしのからしあえ				
			ぶどうゼリー				
	ごはん、みそしる						
	コロッケ、ふりかけ	きゅうしよく					
12 日 月	ひじきのいりに						
	こまつなごまあえ						
	ショア (マスカット)						
		きゅうしよく	ごはん、みそしる	ときどき からだを うごかしましょう			
13 日 火	ホキのてんぷら、しおもみ		ごはん、みそしる				きそくたしい
	ひじきのいりに		ホキのてんぷら、しおもみ				せいかつをしよう
	ゆでとうもろこし		バターロール				
	ぎゅうにゅうかんてん		ポークカレー				
14 日 水	えだまめ		ごはん、みそしる				
	さや豆		チキンカツ				
	さや豆		いんげんのごまあえ				
	さや豆		ぶどうゼリー				
15 日 木	さや豆		オレンジジュース				
	さや豆		ごはん、たまごスープ				
	さや豆		とりにくのとてりやき				
	さや豆		ブロッコリーのソテー				
15 日 木	さや豆		げんきヨーグルト				
	さや豆		ヤクルト				
	さや豆						
	さや豆						

そとにでるときは
ぼうしをかぶろう

すいぶんは
こまめにとろう

つめたいものをたべすぎると
おなかがいたくなるよ

ときどき からだを うごかしましょう

きそくたしい
せいかつをしよう

