



寄宿舎献立表【6月】



筑波大学附属久里浜特別支援学校寄宿舎

平均 朝食E 563Kcal/P 24.2g 給食E 598Kcal/P 26.6g 夕食E 665Kcal/P 27.3g

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1 日 水	ピザトースト		ごはん、みそしる	16 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
	アップルジュース	きゅうしょく	サケフライ		サバのしおやき	きゅうしょく	かきあげ
	かぼちゃサラダ		きりこんぶのもの		やさしいため		のりずあえ
	くだもの(オレンジ)		ひややっこ		こおりどうふのもの		くだもの(さくらんぼ)
			ヤクルト				
2 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	17 日 金	フレンチトースト		
	ちくさやき	きゅうしょく	チキンカツ		オレンジジュース	きゅうしょく	
	ぜんまいのもの		いんげんのごまあえ		ロールキャベツ		
	あじつけのり		がんもどきのもの		マカロニサラダ		
			ソファールストロベリー				
3 日 金	フォカッチャ			20 日 月			ごはん、みそしる
	コンソメスープ	きゅうしょく				きゅうしょく	あげざかなのあんかけ
	ウインナーソテー						こおりどうふのもの
	スクランブルエッグ						しょうなんゴールドゼリー
	くだもの(メロン)						
6 日 月			ごはん、かきたまじる	21 日 火	ごはん、にくだんごスープ		ぎゅうどん
		きゅうしょく	コロッケ		あつやきたまご	きゅうしょく	みそしる
			じゃこたあおなのためもの		あおなのびたし		さんしょくやさいのすのもの
			アップル&キャロットジュース		オレンジジュース		ぎゅうにゅうプリン
7 日 火	こくとうりテーブルロール		ごはん、たまごスープ	22 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
	ミニメロンパン、ぎゅうにゅう	きゅうしょく	とりにくとしバーのあまからに		なっとう、やきのり	きゅうしょく	とりにくのからあげ
	(4年以上: +ホワイブレッド)		ピーマンサラダ		ミートボール		ほうれんそうのおひたし
	オムレツ、ポテトサラダ		かつらきゆすゼリー		きりほしだいこんのもの		きりこんぶのもの
	ひゅうがなつみかんゼリー			ずだちゼリー		ヤクルト	
8 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	23 日 木	しょくパン、スライスチーズ		ごはん、コンソメスープ
	サワラのムニエル	きゅうしょく	とりにくのからあげ		コーンクリームスープ	きゅうしょく	シバニういため
	ひじきのいりに		きゅうりのすのもの		ゆでたまご		じゃがいものもの
	かんフルーツ(あまなつみかん)		カスタードプリン		ジャーマンポテト		くだもの(さくらんぼ)
				くだもの(オレンジ)			
9 日 木	ごはん、みそしる		ひやしたぬき	24 日 金	ごはん、コンソメスープ		
	ハムエッグ	きゅうしょく	ひややっこ		サワラのみそづけやき	きゅうしょく	
	きりこんぶのもの		だいがくいも		チンゲンサイソテー		
	ふりかけ(トッピングさかな)		くだもの(メロン)		くだもの(オレンジ)		
	くだもの(オレンジ)						
10 日 金	ごはん、みそしる			27 日 月			ごはん、みそしる
	オクラなっとう	きゅうしょく				きゅうしょく	くしかつ
	やきのり						マカロニサラダ
	じゃがいものためもの						アップル&キャロットジュース
	こまつなごまあえ						
13 日 月			ごはん、たまごスープ	28 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、わかめスープ
		きゅうしょく	マーボーナス		おやこに	きゅうしょく	サバのみそに
			キャベツとツナのサラダ		こんぶいりきんぴら		エビとたまねぎのすのもの
		*赤坂くんのリクエスト→	ジョア(マスカット)		オレンジゼリー		あげだしどうふ
						くだもの(すいか)	
14 日 火	ごはん、わかめスープ		ごはん、みそしる	29 日 水	ピザトースト		ごはん、みそしる
	サケのしおやき	きゅうしょく	ホキのてんぷら			きゅうしょく	マーボードーフ
	なすとピーマンのみそいため		きゅうりのしおもみ		にんじんとツナのサラダ		さんしょくナムル
	アセロラゼリー		ひじきのいりに		くだもの(メロン)		かつらきゆすゼリー
			ソファールプレーン				
15 日 水	ごはん、みそしる		ポークカレー	30 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、コンソメスープ
	ぶたにくのしょうがやき	きゅうしょく	ゆでたまご		はるまき、しゅうまい	きゅうしょく	サバのたつたあげ
	ほうれんそうのごまあえ		えだまめのサラダ		ちゅうかサラダ		オクラのあえもの
	かつらきゆすゼリー				ジョア(ブルーベリー)		くだもの(すいか)