



寄宿舍献立表【11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 火			ごはん、みそしる	16 日 水	ホワイトブレッド、ミニメロンパン		ごはん、みそしる	
		きゅうしょく	サケフライ		※4年以上：+はいがロール	きゅうしょく	くしかつ	
			とりにくのサラダ		コンソメスープ、めだまやき		ぜんまいのにも	
			ぎゅうにゅうプリン		ワインナーソーテ、さんしょくサラダ		くだもの(みかん)	
					オレンジジュース			
2 日 水		フレンチトースト	ごはん、みそしる	17 日 木	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる	
		ホットミルク	きゅうしょく		ブリのてりやき	いりどうふ	きゅうしょく	ぶたにくのしょうがやき
		ウインナーソーテ			ほうれんそうのごまあえ	かほちゃのチーズやき		マカロニサラダ
		ハムともやしのあえもの			あますづけ	ひゅうがなつみかんゼリー		ぎゅうにゅうプリン
	アセロラゼリー		ココアムース					
3 日 木		ミニメロンパン、クロワッサン	ぶんかのひ	ポークカレー、ゆでたまご	18 日 金	ごはん、みそしる		
		コンソメスープ	ひとくちおにぎり、みそしる	コンソメスープ		おやこに	きゅうしょく	
		ハムエッグ	とりにくのてりやき	カリフラワーのサラダ		こんぶいりきんぴら		
		ロールキャバツ	ポテトサラダ	くだもの(オレンジ)		ジョア(プレーン)		
	すだちゼリー	みかん、ヤクルト	げんきヨーグルト	くだもの(みかん)				
4 日 金		ごはん、みそしる		ごはん、わかめスープ			ごはん、とりじる	
		なっとう、やきのり	きゅうしょく	マーボードーフ		きゅうしょく	ぶたにくとキャバツのいためもの	
		ほうれんそうソーテ		もやしのおひたし			かぶのサラダ	
		こおりどうふのにも		ヨーグルト&はちみつ			ソファールストロベリー	
	くだもの(かき)					くだもの(みかん)		
5 日 土		こくとういりチールロール、バターロール	とうこうび		22 日 火	ごはん、わかめスープ	ごはん、たまごスープ	
		コーンクリームスープ		7日(月)はお休み		なっとう、かんこくのり	きゅうしょく	ぶたにくのみそづけやき
		ハムのチーズサンドソーテ				きりほしだいこんのにも		かほちゃのミルクに
		かほちゃサラダ	11:30 げこう			やさしいため		かんぴょうあげ
	しろどうとう&ほうれんそうジュース							
8 日 火		ごはん、みそしる	ごはん、みそしる	ごはん、みそしる	23 日 水	ごはん、みそしる	きんろうかんしゃのひ	ごはん
		きゅうしょく	コロック	アツやきたまご、しゅうまい		スパゲティ・ナポリタン	すきやきふうに	
			ひじきのいりに	ほうれんそうのおひたし		アップル&キャロットジュース	ぎゅうにゅう	はくさいのナムル
			ほうれんそうのおひたし	すだちゼリー		くだもの(みかん)	ココアムース	くだもの(みかん)
9 日 水		ホットドッグ	ごはん、コンソメスープ	ピザトースト	24 日 木	ごはん、みそしる		ごはん
		コンソメスープ	きゅうしょく	チキンカツ		とうにゅうみそスープ	きゅうしょく	ポトフ
		オムレツ		のりずあえ		マカロニサラダ		きのこのバターいため
		おんやさいサラダ		ぎゅうにゅうプリン		ソファールプレーン		かつらきゆすゼリー
	ヤクルト					くだもの(オレンジ)		
10 日 木		ごはん、みそしる	ごはん	ごはん	25 日 金	ごはん、みそしる		
		たまごとろのいためもの	きゅうしょく	たらちり		サケのしおやき	きゅうしょく	
		はるまき		きんぴらごぼう		アスパラのおかかあえ		
		あつあげのにも		ふかしいも		ひじきのいりに		
	くだもの(みかん)		ジョア(ストロベリー)	ジョア(ストロベリー)				
11 日 金		フォカッチャ						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	たらてんぶら、おかかあえ	
		スパニッシュオムレツ					はるさめサラダ	
		にしょくサラダ					ソファールストロベリー	
	くだもの(かき)					くだもの(みかん)		
14 日 月			ぎゅうどん、しおもみ	ごはん、みそしる	29 日 火	ごはん、みそしる		ごはん、みそしる
		きゅうしょく	みそしる	ぶたにくのしょうがやき		きゅうしょく	にざかな(カレイ)	
			ぎゅうりのすのもの	ぎゅうりのすのもの			うのはなのいりに	
			げんきヨーグルト	くだもの(みかん)		くだもの(オレンジ)	おんやさいサラダ	
	くだもの(みかん)		ヤクルト					
15 日 火		ごはん、にくだんごスープ	ごはん、みそしる	ごはん、みそしる	30 日 水	ごはん、みそしる		ごはん、かきたまじる
		サバのしおやき	きゅうしょく	サケのムニエル		とりにくのしおやき	きゅうしょく	とりにくのからあげ
		なすとピーマンのみそいため		レンコンもち		にんじんとツナのサラダ		ほうれんそうのいそべあえ
		ペアクリームワッフル		ヤクルト		ペアクリームワッフル		さつまいものミルクに
							ヤクルト	

平均 朝食E 620Kcal/P 26.3g 給食E 628Kcal/P 27.4g 夕食E 647Kcal/P 27.8g