



寄宿舎献立表【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		ぜんまいのにももの	
			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	かぼちゃのチーズやき		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		
		ロールキャベツ	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	21 日 月		きゅうしょく	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		ぶたにくとキャベツのいためもの
		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もの				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もの		かぼちゃのミルクに
		かぼちゃサラダ	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	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		あつやきたまご、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	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		アップル&キャロットジュース	じゃがいものチーズやき	ジョア(ブルーベリー)	
	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	24 日 木	ピザトースト		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			のりすあえ	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	たまごとろのいためもの	きゅうしょく	たらちり	25 日 金	ごはん、みそしる		
		はるまき		きんぴらごぼう		サケのしおやき	きゅうしょく	
		あつあげのにももの		ふかしいも		アスパラのおかかあえ		
		くだもの(みかん)		ジョア(ストロベリー)		ひじきのいりに		
					ジョア(ストロベリー)			
11 日 金	フォカッチャ			28 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	ごはん、みそしる
		スパニッシュオムレツ					タラのてんぷら、おかかあえ	はるさめサラダ
		にしよくサラダ						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	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(オレンジ)	ヤクルト	おんやさいサラダ	
	くだもの(みかん)							
15 日 火	ごはん、にくだんごスープ		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