

7月 献立表



茨城県立北茨城特別支援学校

げつ よう び
月 曜 日

か よう び
火 曜 日

すい よう び
水 曜 日

もく よう び
木 曜 日

きん よう び
金 曜 日

1日	2日	3日	4日	5日 (7日は七夕)
<p>はん べんとうばこ ご飯(弁当箱)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ぶたにく しょうが いた 豚肉の生姜レモン炒め</p> <p>あ ブロッコリーのツナ和え</p> <p>とうふ みそしる 豆腐とわかめの味噌汁</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>て や ハガツオの照り焼き</p> <p>ごま みそ 胡麻味噌マヨサラダ</p> <p>たま とうふ みそしる 玉ねぎと豆腐の味噌汁</p>	<p>おきなわ ふう 沖縄ソーキそば風</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>タマナーチャンプルー</p> <p>あ ミニ揚げパン</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯、のりかつおふりかけ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>さわらのカレースライス焼き</p> <p>みず な えだまめ 水菜と枝豆のサラダ</p> <p>ぐ じる 具だくさん汁</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ほし 星のコロッケ</p> <p>ドレッシングサラダ</p> <p>じる たなばた すまし汁、七夕ゼリー</p>
710/32.0/21.2/2.2 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	700/36.6/18.7/2.4	799/29.4/25.9/2.8	758/37.9/24.2/2.0	774/21.9/15.9/2.2
8日	9日	10日	11日	12日
<p>はん べんとうばこ ご飯(弁当箱)</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハンバーグのトマトソースがけ</p> <p>マリネサラダ</p> <p>こまつな 小松菜のスープ</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>しお や ほっけの塩焼き</p> <p>にもの ひじきの煮物</p> <p>なす みそしる 茄子の味噌汁</p>	<p>ひ ちゅうか 冷やし中華</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>や ぎょうぎ 焼き餃子</p> <p>マンゴープリン</p>	<p>コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>とりにく 鶏肉のマーマレード焼き</p> <p>アスパラガスのサラダ</p> <p>ミネストローネスープ</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>こまいフライ</p> <p>いそ かお あ 磯の香り and え</p> <p>じゃがいも みそしる じゃがいもの味噌汁</p>
713/23.4/25.3/2.4	701/31.1/19.5/2.7	706/27.8/17.9/3.6	770/32.5/30.4/2.8	716/26.9/19.6/2.5
15日	16日	17日	18日	19日 (終業式)
<p>海の日</p>	<p>むぎ はん 麦ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>あかうお 赤魚アクアパッツァ</p> <p>レモンマヨネーズサラダ</p> <p>うみ だいち めぐ じる 海と大地からの恵み汁</p>	<p>はん ご飯</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさい とうふ 野菜とわかめの豆腐よせ</p> <p>ごま ず あ キャベツの胡麻酢和え</p> <p>さんぼうしる ごしよ三宝汁</p>	<p>ねじりパン</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>ハニーマスタードチキン</p> <p>あお 青のりポテトビーンズ</p> <p>やさい 野菜スープ</p>	<p>セルフオムライス</p> <p>トマトケチャップ</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>やさい 野菜とチーズのサラダ</p> <p>とうふ わかめと豆腐のスープ</p>
	705/31.9/20.1/2.7	738/31.5/23.4/2.3	771/34.0/30.2/2.8	714/29.2/28.5/2.7

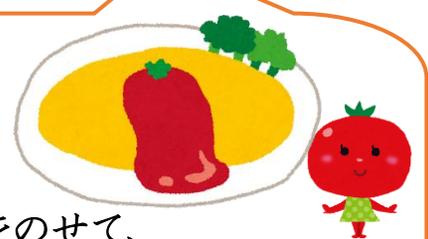
《給食指導目標》

協力して配膳や

片付けをしよう



7月19日は、
チキンライスに
スクランブルエッグをのせて、
「オムライス」にして食べてみましょう！



毎日の献立表下に記載されている数字は、中学部の栄養価です。【エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)]
都合により、献立の内容を変更することがあります。本校のマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。