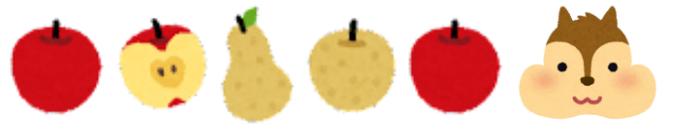


10月



献立表



茨城県立北茨城特別学校

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



給食指導目標

好き嫌いなく
食べよう



1日

2日

3日

4日

ご飯、牛乳 ますの西京焼き キャベツの胡麻酢和え せんべい汁	醤油ラーメン 牛乳 焼き餃子 中華サラダ	コッペパン、牛乳 オムレツ ブロッコリーのソテー 白菜のスープ	麦ご飯、牛乳 鶏肉のオニオン味噌焼き 煮合い つみれ汁
708/34.2/18.9/2.3 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	706/29.8/17.2/4.2	702/28.5/29.4/2.9	733/31.9/22.9/2.3

7日

8日

9日

10日 (目の愛護デー)

11日

創立記念日 	ご飯、牛乳 さばの海鮮焼き 里いものおかかマヨ和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	けんちんうどん 牛乳 さつま芋の天ぷら 和風サラダ	コッペパン、ブルーベリージャム、牛乳 ハニーマスタードチキン レモンマヨネーズサラダ 野菜スープ	麦ご飯、牛乳 かぼちゃコロッケ ひじきの煮物 のっぺい汁
	716/32.1/22.6/2.0	719/25.6/15.7/2.9	714/31.5/27.6/2.7	769/23.1/16.7/2.4

14日

15日

16日

17日

18日

スポーツの日 	ご飯、牛乳 あじのさんが焼き ほうれん草の胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁	カレーうどん 牛乳 たこ型たこ焼き カラフルサラダ	コッペパン、牛乳 お豆腐ナゲット りんごとキャベツのサラダ コーンクリームスープ	ご飯、牛乳 白身魚のキャロット焼き ビーフンの炒め物 長ねぎと油揚げの味噌汁
	706/34.4/18.4/2.4	711/29.2/18.3/2.6	771/23.9/30.5/2.8	746/36.5/20.8/2.3

21日

22日

23日

24日

25日

ご飯(弁当箱)、牛乳 ミートボールの酢豚 カリフラワーのサラダ 小松菜の味噌汁	ご飯、牛乳 いわしの梅煮 れんこんの金平 白菜の味噌汁	ご飯、牛乳 かに玉風 レモンラゲともやしのサラダ きのご中華スープ	コッペパン、牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ オニオンスープ	ハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 彩りサラダ アセロラゼリー
759/24.3/20.0/2.6	747/32.3/22.5/2.3	710/24.6/19.7/2.5	705/30.1/28.1/2.7	726/22.4/18.3/2.3

28日

29日

30日

31日 (ハロウィン)

ご飯(弁当箱) 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ	ご飯 牛乳 ぶりキャベツカツ チーズとブロッコリーのサラダ じゃが芋の味噌汁	鶏肉ときのこのうどん 牛乳 小籠包 元気サラダ	麦ご飯、牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ マリネサラダ ほうれん草のスープ かぼちゃの米粉カップケーキ
731/29.9/21.0/2.8	752/29.9/21.0/2.3	713/33.1/21.8/2.9	777/25.3/28.4/2.1

毎月第3日曜日は「茨城をたべようDay」、それから始まる1週間は「茨城をたべようWeek」となっています!



★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。また、本校は卵不使用のマヨネーズを使用しております。