

# 12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

2日

3日

4日

5日

6日

おぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ちゅうかいた ミートボールの中華炒め カリフラワーのサラダ とうふ ふ みそしる 豆腐と麩の味噌汁 725/26.4/21.0/2.6 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 さいきょう や たらの西京焼き わふう 和風サラダ みそしる じゃがいもの味噌汁 704/32.6/18.8/2.3	きのこあんかけうどん ぎゅうにゅう 牛乳 がた や タコ型たこ焼き 3種のベリーのヨーグルト和え 706/28.8/20.6/2.6	おぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりく みそや 鶏肉のオニオン味噌焼き にあ 煮合い だいこん みそしる 大根の味噌汁 713/29.3/21.5/2.5	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ハンバーグのトマトソースがけ マリネサラダ こまつな 小松菜のスープ 727/24.7/26.2/2.4
--	--	--	---	--

9日

10日

11日

12日

13日

はん べんとうばこ ご飯(弁当箱) ぎゅうにゅう 牛乳 まーぼーどうふ 麻婆豆腐 もやしのナムル わかめスープ 728/29.5/20.9/2.6	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 みそ や あじの味噌バター焼き チーズとブロッコリーのサラダ かぶ みそしる 蕪の味噌汁 720/33.2/22.6/2.2	おぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 メンチカツ かみかみサラダ いも みそしる さつま芋ときのこの味噌汁 743/29.1/18.6/2.4	セルフフルーツサンド (食パン) ぎゅうにゅう 牛乳 オムレツ はくさい 白菜のスープ 735/24.0/29.4/2.7	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 みっかび に いわしの三ヶ日みかん煮 まめ お豆とひじきのサラダ とんじる 豚汁 733/33.8/20.1/2.1
---	---	--	--	--

16日

17日

18日

19日

20日 (21日は冬至)

はん べんとうばこ ご飯(弁当箱) ぎゅうにゅう 牛乳 や に すき焼き煮 ブロッコリーのツナ和え じる すまし汁 704/31.5/17.9/2.9	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 しお や ほっけの塩焼き ごま みそ 胡麻味噌マヨサラダ とうふ あらあ みそしる 豆腐と油揚げの味噌汁 715/31.8/23.4/2.3	みそ 味噌ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 や ぎょうざ 焼き餃子 プリン 750/32.0/19.9/4.0	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ホタテのクリーミーコロッケ ドレッシングサラダ さい チンゲン菜のスープ 751/25.3/25.0/2.7	おぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりく ゆうあん や 鶏肉の幽庵焼き きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 しちうんじる 七運汁 754/31.8/23.2/2.7
--	--	--	---	---

23日 (終業式)

ピラフ、飲むヨーグルト  
モミの木チキン  
お星さまチーズのサラダ  
ほうれん草のスープ  
サンタさんの三色ゼリー  
753/27.9/23.5/2.8

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！

## 給食指導目標

しょくじ まも  
食事のマナーを守ろう

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。