



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

3日	4日	5日	6日 (高3-2リクエストメニュー)	7日
はん べんとうばこ ご飯(弁当箱) ぎゅうにゅう 牛乳 ビビンバ ブロッコリーのツナ和え ちゅうか きのこ中華スープ 722/31.3/18.6/2.8 (Kcal)/(g)/(g)/(g)	むぎ はん 麦ご飯、のりかつおふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳 ほっけのみりん干し スパゲッティサラダ じる みそけんちん汁 755/31.6/23.8/2.1	どさんこ 道産子ラーメン ぎゅうにゅう 牛乳 しゅうまい キャベツとツナのサラダ 721/30.8/23.9/3.2	あ 揚げパン ぎゅうにゅう 牛乳 ミートボール入りミネストローネ プリン 743/25.4/23.7/2.6	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こや 鶏肉のパン粉焼き にあ 煮合い そう みそしる ほうれん草の味噌汁 713/30.0/22.6/2.1
10日	11日	12日	13日	14日 バレンタインデー
はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 にくづ 肉詰めいなり ごま みそ 胡麻味噌マヨサラダ たま みそしる 玉ねぎの味噌汁 744/28.7/25.2/2.7		ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 み そばおず ねぎ味噌包子 さといも あ 里芋のおかか和え 746/33.0/22.5/2.6	むぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 あまから あ に ブリの甘辛揚げ煮 わふう 和風サラダ とうふ ふ みそしる 豆腐と麩の味噌汁 731/31.6/22.8/2.1	セルフオムライス ぎゅうにゅう 牛乳 カリフラワーのサラダ やさしい 野菜とわかめのスープ チョコレートクレープ 765/26.3/32.0/2.7
17日	18日 (高3-1リクエストメニュー)	19日	20日	21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	むぎ はん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 サーモンフライ いも さつま芋のサラダ じる のっぺい汁 770/27.3/23.8/2.4	カレーライス(麦ご飯) ぎゅうにゅう 牛乳 マリネサラダ バニラアイスクリーム 787/22.2/23.4/2.6	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のアップルソースがけ アスパラガスのサラダ オニオンスープ 709/30.7/27.9/2.8	はん ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 しるみざかな なんばんづ 白身魚の南蛮漬け キャベツとコーンのサラダ いも みそしる ニラとじゃが芋の味噌汁 725/26.5/12.2/2.5
24日	25日	26日	27日 (高3とうふぶどうがし(おせんこう) 高等部入学者選考)	28日 (中3リクエストメニュー)
振替休日	はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 たまご や 玉子焼き きりぼしだいこん にも 切干大根の煮物 さんぼうしる ごしょ三宝汁 702/28.6/18.6/2.3	きのこあんかけうどん ぎゅうにゅう 牛乳 にく ミニ肉まん みずな レンコンと水菜のサラダ 762/30.3/27.6/2.7		はん ぎゅうにゅう ご飯、牛乳 とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ げんき 元気サラダ はくさい 白菜のスープ 745/28.4/22.6/2.3

給食指導目標



残さず食べよう



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。本校のマヨネーズは卵不使用のものを使用しています。