

令和3年9月

献立表



和歌山盲学校

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
1	水	豚肉コロッケ 野菜炒め 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	484	297	781
2	木	タンドリーチキン 野菜のマリネ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン 牛乳	479	265	744
3	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 みかん缶 牛乳	213	ハヤシライス (590) 米 (322)	803
6	月	チキンライス ポトフ フルーツポンチ 牛乳	327	チキンライス (418) 米 (304)	745
7	火	豚じゃが ほうれん草ともやしのごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳	408	297	705
8	水	白身魚の煮おろし 五目豆 キャベツのみそ汁 ごはん 牛乳	443	297	740
9	木	きのこのブラウンシチュー キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 牛乳	506	265	771
10	金	野菜入りきつねうどん ミンチカツ 牛乳	296	きつねうどん (386) 麵 (210)	682
13	月	鶏肉の柚子こしょう焼き ちりめんの酢のもの じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	396	297	693
14	火	厚揚げコロコロマーボー 蒸ししゅうまい (もやし添え) わかめスープ ごはん 飲むヨーグルト	566	297	863

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
15	水	シーチキンごはん 鶏肉の甘酢漬け 大根とあげのみそ汁 牛乳	362	シーチキンごはん (380) 米 (304)	742
16	木	鮭のムニエル フライドポテト キャベツのコンソメスープ コッペパン 牛乳	521	265	786
17	金	親子煮 たくわんのあえ物 さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	476	297	773
21	火	うさぎ型ハンバーグ キャベツのコーンドレサラダ さといものみそ汁 ごはん お月見ゼリー 牛乳	442	297	739
22	水	豚キムチ 春巻き もやしとわかめのスープ ごはん 牛乳	482	297	779
24	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ みかんゼリー 牛乳	199	カレーライス (602) 米 (322)	801
27	月	こぎつねずし たちうおフライ のっぺい汁 牛乳	368	こぎつねずし (395) 米 (304)	763
28	火	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	360	ビビンバ (464) 米 (297)	824
29	水	チキンカツ (デミソース) 切干大根の煮物 白菜のみそ汁 ごはん 牛乳	437	297	734
30	木	スパゲティグラタン キャベツのごまドレサラダ コッペパン いちごジャム 牛乳	554	265	819

