

令和5年6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	木	ブラウンシチュー キャベツのごまドレサラダ コッペパン 牛乳	437	265	702
2	金	そぼろあんかけ豆腐 もやしのサラダ さつまいものみそ汁 ごはん 牛乳	531	297	828
5	月	カレーコロケ 野菜炒め 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	432	297	729
6	火	照り焼きチキン 野菜のマリネ 豆腐とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	476	297	773
7	水	白身魚フライ カミカミサラダ 豚汁 ごはん 牛乳	481	297	778
8	木	スパゲティグラタン キャベツとベーコンのサラダ コッペパン 牛乳	548	265	813
9	金	塩ラーメン 揚げ餃子 マスカットゼリー 牛乳	243	塩ラ ーメ ン (401)	644
12	月	新しょうがごはん きんぴらごぼう 鶏団子のちゃんこ煮 牛乳	370	新 し ょ う が ご は ん (315) 米 (297)	685
13	火	たちうおフライ 切干大根の煮物 豆腐とわかめのみそ汁 ごはん 牛乳	425	297	722
14	水	炊き込みごはん ほねくの磯辺揚げ 大根のみそ汁 牛乳	381	炊 き 込 み ご は ん (361) 米 (304)	742
15	木	鶏肉のバーベキューソース きのこのコンソメスープ コッペパン 牛乳	403	265	668

. . . 「かみかみこんだて」です。

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
16	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 牛乳	141	ハ ヤ シ ラ イ ス (578) 米 (322)	719
19	月	チキンライス ポトフ みかん缶 牛乳	282	チ キ ン ラ イ ス (428) 米 (304)	710
20	火	みかんだりのチキンカツ (みそだれ) すろっぽ すまし汁 ごはん 牛乳	447	297	744
21	水	親子煮 ちりめんの酢の物 さといものみそ汁 ごはん 牛乳	448	297	745
22	木	白身魚のハーブ焼き キャベツのコーンドレサラダ かぼちゃのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	427	265	692
23	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ ぶどうゼリー 牛乳	198	カ レ ー ラ イ ス (582) 米 (322)	780
26	月	八宝菜 春巻き ごはん 牛乳	417	297	714
27	火	ハンバーグ 五目豆 大根とえのきのみそ汁 ごはん 牛乳	422	297	719
28	水	こぎつねずし サーモンフライ キャベツのみそ汁 牛乳	366	こ ぎ つ ね ず し (395) 米 (304)	761
29	木	鶏肉の甘酢漬け ミネストローネ コッペパン 飲むヨーグルト	422	265	687
30	金	豚キムチ 蒸ししゅうまい (チンゲン菜添え) わかめスープ ごはん 牛乳	441	297	738

よくかんで食べましょう！