

令和5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	金	ハヤシライス 小松菜とコーンのあえ物 飲むヨーグルト	141	ハヤシライス (570) 米 (322)	711
4	月	チキンライス ポトフ みかん缶 牛乳	273	チキンライス (412) 米 (304)	685
5	火	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	457	297	754
6	水	豚じゃが 小松菜のおかかマヨあえ 豆腐とあげのみそ汁 ごはん 牛乳	454	297	751
7	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	477	265	742
8	金	チキンカレーライス ポン酢サラダ ぶどうゼリー 牛乳	216	カレーライス (582) 米 (322)	798
11	月	鶏肉の甘酢漬け かぼちゃの煮物 大根と豆腐のみそ汁 ごはん 牛乳	464	297	761
12	火	マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ ごはん 牛乳	435	297	732
13	水	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	493	297	790
14	木	たちうおフライ ビーンズサラダ きのこのコンソメスープ コッペパン チョコクリーム 牛乳	538	265	803
15	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 (376) 麵 (210)	672

日	曜日	献立名	エネルギー		
			副食	主食	合計
19	火	鶏肉の柚子こしょう焼き キャベツの中華あえ じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ごはん 牛乳	425	297	722
20	水	ビビンバ 大学芋 もずく汁 牛乳	329	ビビンバ (432) 米 (297)	761
21	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 牛乳	516	265	781
22	金	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	431	297	728
25	月	こぎつねずし 白身魚フライ キャベツのみそ汁 牛乳	344	こぎつねずし (395) 米 (304)	739
26	火	鶏肉のから揚げ 五目豆 けんちん汁 ごはん 牛乳	512	297	809
27	水	豚キムチ 春巻き 大根とわかめのスープ ごはん 牛乳	483	297	780
28	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 飲むヨーグルト	438	265	703
29	金	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	431	297	728

