

10がつ よていこんだてひょう

令和6年 9月 26日
 都立小金井特別支援学校
 校長 中島 雄佑
 栄養職員 北川 園子

10がつの
 きゅうしょくもくひょう

なんでも たべよう

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
 たべものどなかよし!	とみんのひ	パンプキンパン クリームシチュー ごぼうサラダ なし ぎゅうにゅう 小低: 541 kcal 小高: 627 kcal 中学: 724 kcal	ごはん ハンバーグ フライドポテト ★おひたし みそしる ぶどう ぎゅうにゅう 小低: 545 kcal 小高: 626 kcal 中学: 719 kcal	ごはん さけのちゃんちゃんやき ひじきののもの みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 491 kcal 小高: 571 kcal 中学: 670 kcal
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん マーボー豆腐 もやしのちゅうかサラダ ちゅうかやさいスープ あんにん豆腐 ぎゅうにゅう 小低: 524 kcal 小高: 608 kcal 中学: 687 kcal	ごはん あじフライ だいずのごもくに みそしる ぶどう ぎゅうにゅう 小低: 488 kcal 小高: 566 kcal 中学: 653 kcal	カレーライス フレンチサラダ やさいスープ なし ぎゅうにゅう 小低: 549 kcal 小高: 632 kcal 中学: 724 kcal	きのごはん さばのたつたあげ ★おひたし みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 504 kcal 小高: 582 kcal 中学: 691 kcal	★ソースやきそば ちゅうかあえ ちゅうかたまごスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 511 kcal 小高: 586 kcal 中学: 664 kcal
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
スポーツのひ	くりごはん にぎかな おかかあえ すましじる とうふしらたまのみたらしだんご ぎゅうにゅう 十三夜 おつきみメニュー 小低: 479 kcal 小高: 555 kcal 中学: 650 kcal	ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ きのごスープ みかん ぎゅうにゅう 小低: 521 kcal 小高: 596 kcal 中学: 675 kcal	ごはん さばのみそに のりあえ けんちんじる かき ぎゅうにゅう 小低: 518 kcal 小高: 593 kcal 中学: 704 kcal	★チキンライス カラフルサラダ ほうれんそうのスープ ★チーズケーキ ぎゅうにゅう 小低: 541 kcal 小高: 624 kcal 中学: 710 kcal
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん とんかつ ごまあえ みそしる かき ぎゅうにゅう 小低: 509 kcal 小高: 585 kcal 中学: 685 kcal	ごはん さわらのこうみやき さといもののもの みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 485 kcal 小高: 559 kcal 中学: 659 kcal	にくうどん かぶのきりこんぶづけ ★チョコケーキ ぎゅうにゅう 小低: 510 kcal 小高: 590 kcal 中学: 667 kcal	ごはん さばのカレーふうみやき いりどり なめこじる みかん ぎゅうにゅう 小低: 531 kcal 小高: 609 kcal 中学: 718 kcal	ごはん ★まつかぜやき ★おひたし みそしる かき ぎゅうにゅう 小低: 544 kcal 小高: 625 kcal 中学: 719 kcal
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px;"> こんげつは しょう がくぶ5ねんせい のリクエストです。リ クエストメニューに は★をつけていま す。 </div>
ごはん ★とりのからあげ ★だいこんとじゃこのサラダ ぐだくさんじる りんご ぎゅうにゅう 小低: 519 kcal 小高: 608 kcal 中学: 708 kcal	ごはん ★さけのしおやき だいこんおろし やさいのうまに みそしる かき ぎゅうにゅう 小低: 485 kcal 小高: 556 kcal 中学: 661 kcal	ぶどうパン ★グラタン ブロッコリーサラダ ミネストローネスープ みかん ぎゅうにゅう 小低: 592 kcal 小高: 698 kcal 中学: 816 kcal	おやこどん ごまあえ みそしる かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 小低: 544 kcal 小高: 630 kcal 中学: 710 kcal	

*安全な食材の仕入れ等により、献立が変更となる場合があります。御了承ください。