



# 11がつ よていこんだてひょう

令和6年 10月 25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

11がつの				1日(金)
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">なんでも たべよう</div>				ごはん とりのつくねやき おかかあえ さつまじる かき ぎゅうにゅう 小低: 518 kcal 小高: 595 kcal 中学: 681 kcal
				こんげつは しょうがくぶらねんせいの リクエストです。リクエストメニューには
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ぶりかえきゅうじつ 小低: 492 kcal 小高: 571 kcal 中学: 665 kcal	★ひじきごはん さわらのこうみやき ごまあえ みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 492 kcal 小高: 571 kcal 中学: 665 kcal	きなこあげパン ポトフ ごぼうサラダ みかん ぎゅうにゅう 小低: 518 kcal 小高: 608 kcal 中学: 746 kcal	ごはん さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのもの ★だいこんとごまつなのみそしる みかんゼリー ぎゅうにゅう 小低: 496 kcal 小高: 580 kcal 中学: 678 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: 538 kcal 小高: 622 kcal 中学: 707 kcal
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
ごはん ★マーボー豆腐 はるさめサラダ ちゅうかやさいスープ あんにん豆腐 ぎゅうにゅう 小低: 526 kcal 小高: 613 kcal 中学: 693 kcal	ごはん さばのからみやき やさいのうまに みそしる みずようかん ぎゅうにゅう 小低: 526 kcal 小高: 609 kcal 中学: 717 kcal	★みそラーメン あげぎょうぎ わかめサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 577 kcal 小高: 655 kcal 中学: 729 kcal	ごはん あじフライ おひたし ★とんじる みかん ぎゅうにゅう 小低: 505 kcal 小高: 578 kcal 中学: 657 kcal	★カレーライス フレンチサラダ やさいスープ かき ぎゅうにゅう 小低: 545 kcal 小高: 627 kcal 中学: 720 kcal
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
ごはん ★ハンバーグ フライドポテト おひたし みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低: 545 kcal 小高: 625 kcal 中学: 716 kcal	ごはん さばのみそに ごまあえ けんちんじる りんご ぎゅうにゅう 小低: 525 kcal 小高: 601 kcal 中学: 708 kcal	★ピザトースト ジャーマンポテト キャベツのスープ かき ぎゅうにゅう 小低: 513 kcal 小高: 596 kcal 中学: 722 kcal	★きのこごはん さわらのさいきょうやき のりあえ ぐだくさんじる みかん ぎゅうにゅう 小低: 499 kcal 小高: 575 kcal 中学: 677 kcal	ごはん ★タンドリーチキン ポテトサラダ もやしのスープ ★ティラミス ぎゅうにゅう 小低: 521 kcal 小高: 599 kcal 中学: 692 kcal
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
おやこどん ひじきののもの みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 521 kcal 小高: 599 kcal 中学: 683 kcal	ごはん さけのしおやき だいこんおろし だいずのごもくに みそしる フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 503 kcal 小高: 584 kcal 中学: 685 kcal	★ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ はくさいのカレースープ ★プリン ぎゅうにゅう 小低: 530 kcal 小高: 613 kcal 中学: 697 kcal	ごはん さばのカレーふうみやき さといものもの みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低: 514 kcal 小高: 590 kcal 中学: 696 kcal	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: 538 kcal 小高: 620 kcal 中学: 725 kcal
30日(土)				
ごはん ★とりのからあげ ごもくきんぴら みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 501 kcal 小高: 587 kcal 中学: 683 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。