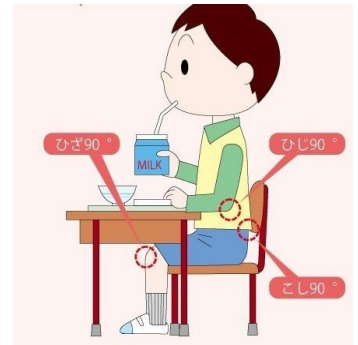


12がつ よていこんだてひょう

令和6年 11月 27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

12がつの
 きゅうしょくひょう

よいしせいで じょうずにたべよう



ひじ、こし、ひざが90°になるとよい

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
ぶりかえきゅうじつ 小低: 535 kcal 小高: 618 kcal 中学: 703 kcal	チキンライス フレンチサラダ やさいスープ ★チーズケーキ ぎゅうにゅう 小低: 535 kcal 小高: 618 kcal 中学: 703 kcal	シュガートースト ポトフ ごぼうサラダ りんご ぎゅうにゅう 小低: 521 kcal 小高: 673 kcal 中学: 727 kcal	ごはん ★カレイのにつけ やさいのうまに さつまじる みかん ぎゅうにゅう 小低: 556 kcal 小高: 640 kcal 中学: 750 kcal	ひじきごはん ようふうたまごやき おかかあえ みそしる みかんゼリー ぎゅうにゅう 小低: 527 kcal 小高: 611 kcal 中学: 697 kcal
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
ごはん ★ハンバーグ フライドポテト おひたし なめこじる みかん ぎゅうにゅう 小低: 558 kcal 小高: 638 kcal 中学: 730 kcal	ごはん さばのからみやき さといものにも みそしる ごまミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低: 529 kcal 小高: 615 kcal 中学: 724 kcal	★しょうゆラーメン ★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: 546 kcal 小高: 618 kcal 中学: 687 kcal	ごはん さけのしおやき だいこんおろし かぼちゃサラダ とんじる りんご ぎゅうにゅう 小低: 550 kcal 小高: 632 kcal 中学: 747 kcal	ごはん ★とんかつ のりあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低: 506 kcal 小高: 579 kcal 中学: 675 kcal
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
ごはん ★とりのからあげ ごもくきんぴら みそしる フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 535 kcal 小高: 631 kcal 中学: 733 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 みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低: 530 kcal 小高: 614 kcal 中学: 713 kcal	★ミートソーススパゲティ イタリアンサラダ ジャがいもとベーコンのスープ ★プリン ぎゅうにゅう 小低: 550 kcal 小高: 638 kcal 中学: 730 kcal	ごはん さばのカレーふうみやき だいずのごもくに みそしる りんご ぎゅうにゅう 小低: 496 kcal 小高: 571 kcal 中学: 674 kcal	ごはん まつかぜやき かぶのきりこんぶづけ みそしる かぼちゃのいところに ぎゅうにゅう 小低: 555 kcal 小高: 642 kcal 中学: 732 kcal
23日(月)	24日(火)			
ぶどうパン ローストチキン カラフルサラダ はくさいのカレースープ チョコムルクゼリー ぎゅうにゅう 小低: 517 kcal 小高: 616 kcal 中学: 736 kcal	ごはん さばのたつたあげ ごまあえ ぐだくさんじる みかん ぎゅうにゅう 小低: 554 kcal 小高: 636 kcal 中学: 752 kcal	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: 80%;"> こんげつは ちゅうがくぶ1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>		

*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。