



# 10がつ よていこんだてひょう

令和7年 9月 25日  
 都立小金井特別支援学校  
 校長 村山 孝  
 栄養職員 北川 園子

10がつの  
 きゅうしょくもくひょう

## てをきれいにあらおう

		1日(水)	2日(木)	3日(金)
<p>こんげつから リクエストメニューをとりいれます。こんげつは しょうがくぶ2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。</p>		とみんのひ	ごはん ★マーボー豆腐 ★はるさめサラダ ちゅうかごもくスープ ★ぶどう(小2こ中3こ) ぎゅうにゅう 小低: 493 kcal 小高: 566 kcal 中学: 645 kcal	ごはん ★とりのてりやき ★ポテトサラダ みそしる ★りんご ぎゅうにゅう 小低: 492 kcal 小高: 566 kcal 中学: 655 kcal
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
★さつまいもごはん ★さけのおやき だいこんおろし ごまあえ けんちんじる みたらしだんご ぎゅうにゅう 十五夜 小低: 474 kcal 小高: 544 kcal 中学: 637 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(小2こ中3こ) ぎゅうにゅう 小低: 534 kcal 小高: 614 kcal 中学: 704 kcal	ごはん ★あじフライ おかかあえ とんじる ★ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 小低: 509 kcal 小高: 589 kcal 中学: 676 kcal	ソースやきそば もやしのちゅうかサラダ ちゅうかたまごスープ ミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低: 500 kcal 小高: 575 kcal 中学: 649 kcal	★カレーライス カラフルサラダ やさいスープ ★りんご ぎゅうにゅう 小低: 546 kcal 小高: 626 kcal 中学: 716 kcal
13日(祝)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
スポーツのひ	ごはん ★とりのからあげ きりぼしだいこんのもの みそしる ★りんご ぎゅうにゅう 小低: 504 kcal 小高: 594 kcal 中学: 692 kcal	★ぶどうパン ★グラタン イタリアンサラダ ミネストローネスープ かき ぎゅうにゅう 小低: 570 kcal 小高: 675 kcal 中学: 792 kcal	ごもくごはん ★ようふうたまごやき おひたし みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低: 564 kcal 小高: 648 kcal 中学: 740 kcal	ごはん さばのカレーふうみやき やさいのもの みそしる フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 547 kcal 小高: 637 kcal 中学: 747 kcal
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
★カレーパン ポトフ ごぼうのサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 小低: 575 kcal 小高: 662 kcal 中学: 755 kcal	★チャーハン ★だいこんとじゃこのサラダ もやしのスープ みかん ぎゅうにゅう 小低: 501 kcal 小高: 573 kcal 中学: 651 kcal	ごはん ★まつかぜやき ★のりあえ みそしる かき ぎゅうにゅう 小低: 534 kcal 小高: 614 kcal 中学: 705 kcal	ごはん さばのからみやき おひたし みそしる ★だいがくいも ぎゅうにゅう 小低: 528 kcal 小高: 613 kcal 中学: 720 kcal	ごはん ★にくじゃが おかかあえ みそしる ★プリン ぎゅうにゅう 小低: 525 kcal 小高: 608 kcal 中学: 692 kcal
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
★ハヤシライス ブロッコリーサラダ こまつなのスープ みかん ぎゅうにゅう 小低: 529 kcal 小高: 602 kcal 中学: 684 kcal	ごはん さけのちゃんちゃんやき やさいのうまに みそしる ★りんご ぎゅうにゅう 小低: 504 kcal 小高: 583 kcal 中学: 682 kcal	にくうどん わかめサラダ ★スイートポテト ぎゅうにゅう 小低: 531 kcal 小高: 617 kcal 中学: 697 kcal	ごはん ★さばのたつたあげ ごまあえ ★とうふとわかめのみそしる かき ぎゅうにゅう 小低: 525 kcal 小高: 605 kcal 中学: 717 kcal	★チキンライス フレンチサラダ きのコスープ かぼちゃのチーズケーキ ぎゅうにゅう 小低: 535 kcal 小高: 619 kcal 中学: 704 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。