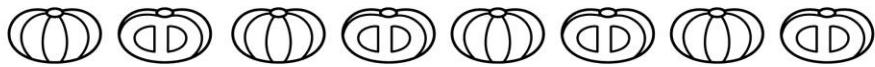


12がつ よていこんだてひょう

令和7年 11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

12がつの
きゅうしょくもくひょう

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

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
★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	ひじきごはん ★ようふうたまごやき のりあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	★きなこあげパン ポトフ かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	★ごはん さばのカレーふうみやき だいすのごもくに みそしる ★りんご ぎゅうにゅう	★ごはん ★チーズインハンバーグ 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: 546 kcal 小高: 630 kcal 中学: 718 kcal	小低: 548 kcal 小高: 625 kcal 中学: 704 kcal	小低: 579 kcal 小高: 646 kcal 中学: 840 kcal	小低: 509 kcal 小高: 589 kcal 中学: 694 kcal	小低: 569 kcal 小高: 648 kcal 中学: 737 kcal
6日(土)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
★ごはん ★とりのからあげ カレーきんぴら みそしる みかんゼリー ぎゅうにゅう	★みそラーメン ★あげぎょうざ わかめサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう	★ごはん さばのからみやき きりぼしだいこんのにもの みそしる ★ごまミルクゼリー ぎゅうにゅう	★ごはん ★とんかつ おかかあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう	★ごはん あじフライ いりどり ぐだくさんじる ★りんご ぎゅうにゅう
小低: 514 kcal 小高: 608 kcal 中学: 706 kcal	小低: 609 kcal 小高: 684 kcal 中学: 754 kcal	小低: 526 kcal 小高: 614 kcal 中学: 719 kcal	小低: 512 kcal 小高: 595 kcal 中学: 692 kcal	小低: 529 kcal 小高: 609 kcal 中学: 679 kcal
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
★カレーライス カラフルサラダ もやしのスープ ★りんご ぎゅうにゅう	★ごはん さばのみそに ごまあえ かきたまじる ★りんご ぎゅうにゅう	★ミートソーススパゲティ プロッコリーサラダ こまつなのスープ ★チョコケーキ ぎゅうにゅう	★ごはん ★マー婆ーどうふ もやしのちゅうかサラダ ちゅうかさやいスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう	★ごはん ★さけのしおやき だいこんおろし やさいのにもの みそしる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう
小低: 548 kcal 小高: 630 kcal 中学: 719 kcal	小低: 513 kcal 小高: 592 kcal 中学: 696 kcal	小低: 536 kcal 小高: 619 kcal 中学: 703 kcal	小低: 508 kcal 小高: 588 kcal 中学: 666 kcal	小低: 480 kcal 小高: 553 kcal 中学: 648 kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)		
★ごはん とりのつくねやき かぶのきりこんぶづけ みそしる かぼちゃのいとこに ぎゅうにゅう	★ごはん さばのたつたあげ おひたし みそしる みかん ぎゅうにゅう	ぶどうパン ローストチキン ★ポテトサラダ はくさいのカレースープ チョコミルクゼリー ぎゅうにゅう	<p>こんげつは ちゅうがくぶ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>	
小低: 540 kcal 小高: 622 kcal 中学: 711 kcal	小低: 540 kcal 小高: 621 kcal 中学: 725 kcal	小低: 569 kcal 小高: 632 kcal 中学: 809 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。