

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



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 小低: 546 kcal 小高: 630 kcal 中学: 718 kcal	ひじぎごはん ★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 小低: 548 kcal 小高: 625 kcal 中学: 704 kcal	★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 小低: 579 kcal 小高: 646 kcal 中学: 840 kcal	★ごはん さばのカレーふうみやき だいちのごもくに みそしる ★りんご ぎゅうにゅう 小低: 509 kcal 小高: 589 kcal 中学: 694 kcal	★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: 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 小低: 514 kcal 小高: 608 kcal 中学: 706 kcal	★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 小低: 609 kcal 小高: 684 kcal 中学: 754 kcal	★ごはん さばのからみやき きりぼしだいこんのもの みそしる ★ごまミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低: 526 kcal 小高: 614 kcal 中学: 719 kcal	★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 小低: 512 kcal 小高: 595 kcal 中学: 692 kcal	★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: 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 小低: 548 kcal 小高: 630 kcal 中学: 719 kcal	★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 小低: 513 kcal 小高: 592 kcal 中学: 696 kcal	★ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ こまつなのスープ ★チョコケーキ ぎゅうにゅう 小低: 536 kcal 小高: 619 kcal 中学: 703 kcal	★ごはん ★マーボーどうふ 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 小低: 508 kcal 小高: 588 kcal 中学: 666 kcal	★ごはん ★さけのおやき だいこんおろし やさいのなもの みそしる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 小低: 480 kcal 小高: 553 kcal 中学: 648 kcal
22日(月)	23日(火)	24日(水)	<div> <div> こんげつは ちゅうかぐふ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。 </div> </div>	
★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 かぼちゃのいところに ぎゅうにゅう 小低: 540 kcal 小高: 622 kcal 中学: 711 kcal	★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 小低: 540 kcal 小高: 621 kcal 中学: 725 kcal	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 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。