7がつ よていこんだてひょう

都立小金井特別支援学校
校長　石田節恵
栄養士　高野美幸

きゅうしょくもくひょう

てを きれいに あらおう

今月は、小学部4年生のリクエストです。
リクエストメニューは**太字**になっています。

1日（水）	2日（木）	3日（金）
なつやさい**カレー** フレンチサラダ やさいスープ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 小低：　517　kcal 小高：　593　kcal 中学：　671　kcal	ごはん **さけのしおやき**　だいこんおろし しらたきのいりに なめこじる いちごミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低：　517　kcal 小高：　597　kcal 中学：　696　kcal	セルフ**ハンバーガー** **フライドポテト** ミネストローネスープ れいとうみかん ぎゅうにゅう 小低：　521　kcal 小高：　614　kcal 中学：　753　kcal

6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
はいなんちーふぁん ビーフンソテー ホタテとチンゲンさいのスープ フルーツポンチ ぎゅうにゅう　シンガポール料理 小低：　509　kcal 小高：　590　kcal 中学：　674　kcal	ごはん **とんかつ** なすのごまだれ たなばたじる とうもろこし ぎゅうにゅう 小低：　521　kcal 小高：　603　kcal 中学：　696　kcal	**おやこどん** にんじんドレッシングサラダ みそしる りんごゼリー ぎゅうにゅう 小低：　543　kcal 小高：　629　kcal 中学：　713　kcal	ごはん さかなのラビゴットソース やさいときのこのソテー コーンスープ バレンシアオレンジ ぎゅうにゅう 小低：　516　kcal 小高：　593　kcal 中学：　680　kcal	**にくうどん** だいがくいも **メロン** ぎゅうにゅう 小低：　533　kcal 小高：　614　kcal 中学：　702　kcal

13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
ごはん マーボーなす ちゅうかふうピクルス とうがんのスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう 小低：　526　kcal 小高：　608　kcal 中学：　688　kcal	ごはん **とりのからあげ** かぼちゃのにもの しょうがじる **こだますいか** ぎゅうにゅう 小低：　515　kcal 小高：　601　kcal 中学：　683　kcal	**チキンライス** バジルドレッシングサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ プリン ぎゅうにゅう 小低：　529　kcal 小高：　612　kcal 中学：　692　kcal	ごはん めかじきのあずまに あさづけ みそしる **チョコケーキ** オレンジジュース 小低：　540　kcal 小高：　630　kcal 中学：　718　kcal	しゅうぎょうしき

＊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。

みんなで手をあらおう!!



