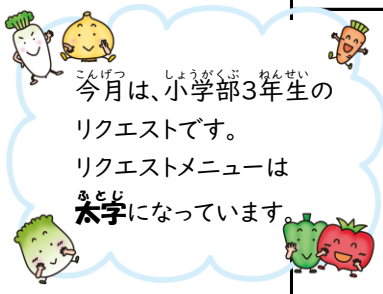
9がつ よていこんだてひょう

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

なんでも たべよう



1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
しぎょうしき	**カレーライス** トマトときゅうりのサラダ やさいスープ なし ぎゅうにゅう 小低：　526　kcal 小高：　603　kcal 中学：　686　kcal	ごはん **さけのしおやき　だいこんおろし** やさいのうまに みそしる ぶどう ぎゅうにゅう 小低：　520　kcal 小高：　561　kcal 中学：　678　kcal	なす入り**ミートソーススパゲティ** カラフルサラダ だいこんときのこのスープ **チーズケーキ** ぎゅうにゅう 小低：　518　kcal 小高：　598　kcal 中学：　681　kcal
7日（月）	**8日（火）**	**9日（水）**	**10日（木）**	**11日（金）**
ごはん **ハンバーグ　フライドポテト** グリーンサラダ オニオンスープ ぶどう ぎゅうにゅう 小低：　549　kcal 小高：　631　kcal 中学：　721　kcal	ごはん さわらのこうみやき きりぼしだいこんのいために さつまじる **りんご** ぎゅうにゅう 小低：　518　kcal 小高：　600　kcal 中学：　701　kcal	**くりごはん** とりにくのごまみそやき きっかあえ すましじる みずようかん ぎゅうにゅう　重陽の節句 小低：　481　kcal 小高：　564　kcal 中学：　686　kcal	こまつなとじゃこのチャーハン こんにゃくサラダ わかめとだいこんのスープ **ティラミス** ぎゅうにゅう 小低：　568　kcal 小高：　657　kcal 中学：　746　kcal	チーズパン チリコンカン ツナサラダ ほうれんそうのスープ ミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低：　501　kcal 小高：　592　kcal 中学：　714　kcal
14日（月）	**15日（火）**	**16日（水）**	**17日（木）**	**18日（金）**
あなごのひつまぶし かぶのゆかりあえ **とんじる** **チョコケーキ** ぎゅうにゅう 小低：　516　kcal 小高：　598　kcal 中学：　675　kcal	ごはん とりのしお**からあげ** おかかあえ みそしる みかんゼリー ぎゅうにゅう 小低：　511　kcal 小高：　602　kcal 中学：　693　kcal	ごはん さばのピリからやき ちょれぎふうサラダ たまごスープ あんにんどうふ ぎゅうにゅう 小低：　507　kcal 小高：　587　kcal 中学：　664　kcal	キャロットライス とりにくのアップルジンジャーソース だいずとハムのサラダ エービーシースープ ぶどう ぎゅうにゅう 小低：　524　kcal 小高：　610　kcal 中学：　689　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：　557　kcal 小高：　608　kcal 中学：　707　kcal
21日（月）	**22日（火）**	**23日（水）**	**24日（木）**	**25日（金）**
けいろうのひ	こくみんのきゅうじつ	しゅうぶんのひ	びりんめし さけのムニエル　熊本県郷土料理 ごまあえ つぼんじる **りんご** ぎゅうにゅう 小低：　501　kcal 小高：　574　kcal 中学：　676　kcal	**ココアあげパン** あきやさいの**シチュー** イタリアンサラダ ぶどう ぎゅうにゅう 小低：　531　kcal 小高：　627　kcal 中学：　772　kcal
28日（月）	**29日（火）**	**30日（水）**		
ごはん ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ みそしる カルピスゼリー ぎゅうにゅう 小低：　504　kcal 小高：　583　kcal 中学：　660　kcal	ごはん ようふう**たまごやき** かぼちゃサラダ キャベツのスープ ぶどう ぎゅうにゅう 小低：　545　kcal 小高：　629　kcal 中学：　719　kcal	ごはん さばのみそに **カレーきんぴら** すましじる なし ぎゅうにゅう 小低：　515　kcal 小高：　594　kcal 中学：　702　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。

今月の献立より

◆9日（水）　9月9日は「重陽の節句」です。
「菊の節句」とも呼ばれるので
菊の花を使った菊花和えを提供します。

◆24日（木）　熊本県の郷土料理「びりんめし」・
「つぼん汁」を提供します。
びりんめしは豆腐が入った混ぜご飯、
つぼん汁は鶏肉が入った具沢山の汁です。