10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

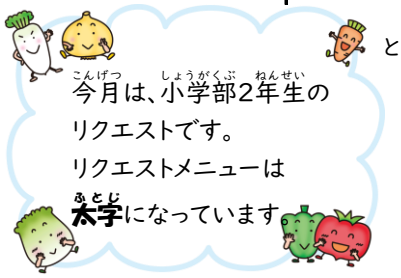
きゅうしょくもくひょう

なんでも　たべよう

今月の献立より

◆13日（火）　タイ料理

ガパオライス　…　肉と野菜をバジルで味付けして
ごはんにかけて食べる料理です。
目玉焼きをのせることもあります。



1日（木）	2日（金）
とみんのひ	**ソースやきそば** なすのすじょうゆあえ じゃがいもとウィンナーのスープ チョコミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低：　559　kcal 小高：　649　kcal 中学：　737　kcal

5日（月）	6日（火）	7日（水）	8日（木）	9日（金）
ごはん **さけのしおやき** だいこんおろし じゃがいもとちくわのにもの とんじる ぶどうゼリー ぎゅうにゅう 小低：　499　kcal 小高：　579　kcal 中学：　675　kcal	ごはん **とんかつ** とさずかけ みそしる なし ぎゅうにゅう 小低：　493　kcal 小高：　568　kcal 中学：　661　kcal	ごはん かいせんどうふ ナムル くきわかめのスープ ごまミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低：　490　kcal 小高：　563　kcal 中学：　638　kcal	とりニラどん やさいのレモンあえ **さつまいものみそしる** りんご ぎゅうにゅう 小低：　484　kcal 小高：　553　kcal 中学：　628　kcal	**シュガートースト** ポトフ れんこんとコーンのサラダ ぶどう ぎゅうにゅう 小低：　496　kcal 小高：　512　kcal 中学：　626　kcal
12日（月）	13日（火）	14日（水）	15日（木）	16日（金）
スポーツのひ	ガパオライス ブロッコリーのサラダ とうふのスープ **フルーツヨーグルト** ぎゅうにゅう タイの料理 小低：　518　kcal 小高：　602　kcal 中学：　680　kcal	さつまいもごはん あかうおのにつけ もやしのカレーふうみ きのこのみそしる かき ぎゅうにゅう 小低：　486　kcal 小高：　554　kcal 中学：　649　kcal	ごはん **あげぎょうざ** **はるさめサラダ** ちゅうかごもくスープ なし ぎゅうにゅう 小低：　504　kcal 小高：　570　kcal 中学：　639　kcal	ココアパン **グラタン** はくさいのコールスロー ミネストローネスープ りんご ぎゅうにゅう 小低：　532　kcal 小高：　627　kcal 中学：　756　kcal
19日（月）	20日（火）	21日（水）	22日（木）	23日（金）
ごはん にくじゃが おひたし みそしる **プリン** ぎゅうにゅう 小低：　533　kcal 小高：　617　kcal 中学：　699　kcal	ごはん とりのてりやき のりあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低：　514　kcal 小高：　565　kcal 中学：　641　kcal	ねぎしおぶたどん ちゅうかサラダ もずくスープ **チーズケーキ** ぎゅうにゅう 小低：　528　kcal 小高：　607　kcal 中学：　692　kcal	ごはん さけのもみじやき こうやどうふのごまあえ すましじる かき ぎゅうにゅう 小低：　497　kcal 小高：　572　kcal 中学：　652　kcal	**きなこあげパン** ポークシチュー カラフルサラダ りんご ぎゅうにゅう 小低：　546　kcal 小高：　644　kcal 中学：　761　kcal
26日（月）	27日（火）	28日（水）	29日（木）	30日（金）
ごはん とりのつくねやき ひじきのいために みそしる なし ぎゅうにゅう 小低：　526　kcal 小高：　605　kcal 中学：　691　kcal	チキンライス フレンチサラダ ほうれんそうのスープ **チョコケーキ** ぎゅうにゅう 小低：　516　kcal 小高：　595　kcal 中学：　673　kcal	ごはん めかじきのバターしょうゆ やさいいため かぶとなめこのみそしる いちごミルクゼリー ぎゅうにゅう 小低：　489　kcal 小高：　566　kcal 中学：　639　kcal	ごはん さといものにくみそがらめ ハムとやさいのちゅうかサラダ きりぼしだいこんのスープ りんご ぎゅうにゅう 小低：　531　kcal 小高：　606　kcal 中学：　695　kcal	カレーライス てづくりふくじんづけ やさいスープ かぼちゃプリン ぎゅうにゅう 小低：　548　kcal 小高：　630　kcal 中学：　716　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。