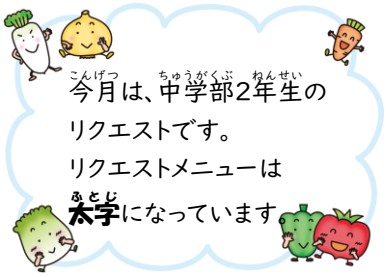
11がつ よていこんだてひょう

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

いいしせいで　たべよう

2日（月）	3日（火）	4日（水）	5日（木）	6日（金）
かいこうきねんび	ぶんかのひ	ごはん **とりのからあげ** あまずあえ みそしる **フルーツポンチ** ぎゅうにゅう 小低：　479　kcal 小高：　575　kcal 中学：　650　kcal	**えびピラフ** だいずサラダ ミルクスープ **ぶどう** ぎゅうにゅう 小低：　487　kcal 小高：　574　kcal 中学：　667　kcal	**みそラーメン** しゅうまい わかめサラダ ヨーグルト ぎゅうにゅう 小低：　588　kcal 小高：　663　kcal 中学：　741　kcal
9日（月）	10日（火）	11日（水）	12日（木）	13日（金）
ごはん ちぐさやき のりあえ けんちんじる まっちゃミルクかんてん ぎゅうにゅう 小低：　537　kcal 小高：　616　kcal 中学：　701　kcal	**ひじきごはん** とりのてりやき あさづけ みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低：　482　kcal 小高：　546　kcal 中学：　634　kcal	ごはん マーボーだいこん バンサンスー わかめスープ **プリン** ぎゅうにゅう 小低：　510　kcal 小高：　590　kcal 中学：　667　kcal	ごはん まつかぜやき れんこんのきんぴら みそしる カルピスゼリー ぎゅうにゅう 小低：　536　kcal 小高：　632　kcal 中学：　718　kcal	**ピザトースト** さけとほうれんそうの**シチュー** **やさいサラダ** りんご ぎゅうにゅう 小低：　553　kcal 小高：　680　kcal 中学：　750　kcal
16日（月）	17日（火）	18日（水）	19日（木）	20日（金）
ごはん ヤンニョムチキン はくさいのこうみあえ はるさめスープ **あんにんどうふ** ぎゅうにゅう 小低：　486　kcal 小高：　582　kcal 中学：　659　kcal	ゆかりごはん さばのカレーふうみやき ゆずぴたし みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低：　470　kcal 小高：　570　kcal 中学：　661　kcal	ごはん **チーズインハンバーグ** カラフルサラダ かぶのとろとろスープ りんご ぎゅうにゅう 小低：　533　kcal 小高：　607　kcal 中学：　694　kcal	ごはん **さけのごまやき** あきやさいのにもの みそしる **ぶどうゼリー** ぎゅうにゅう 小低：　496　kcal 小高：　589　kcal 中学：　689　kcal	**チーズパン** とりにくのトマトソース ガーリックポテト ビーンズスープ **ティラミス** ぎゅうにゅう 小低：　481　kcal 小高：　573　kcal 中学：　645　kcal
23日（月）	24日（火）	25日（水）	26日（木）	27日（金）
きんろうかんしゃのひ	ごはん **とんかつ** あさりとやさいのごまあえ みそしる みかん ぎゅうにゅう 小低：　512　kcal 小高：　612　kcal 中学：　709　kcal	ちゅうかどん ひじきのサラダ ごもくスープ **チョコケーキ** ぎゅうにゅう 小低：　526　kcal 小高：　602　kcal 中学：　686　kcal	ごはん 千葉県郷土料理 アジのさんがやき かぼちゃのそぼろに すましじる **りんごゼリー** ぎゅうにゅう 小低：　504　kcal 小高：　584　kcal 中学：　663　kcal	カレー**うどん** おひたし スイートポテト ぎゅうにゅう 小低：　546　kcal 小高：　631　kcal 中学：　719　kcal
30日（月）				
ごはん **さけのムニエル** グラッセ やさいスープ りんご ぎゅうにゅう 小低：　480　kcal 小高：　553　kcal 中学：　651　kcal				



今月の献立より

◆26日（木）　千葉県の郷土料理

さんがやき　…　いわしやアジなどの刺身をねぎ・しょうが・みそと合わせて包丁でたたいたものを「なめろう」と言います。このなめろうをアワビの殻につめて焼いたものを「さんが焼き」と言います。

＊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。