


















令和6年 9月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
2	480 kcal	3	487 kcal	4	559 kcal	5	483 kcal	6	504 kcal
ぎゅうにゅう ごはん とりにくのてりやき じゃがいものすあげ やさいのごますあげ ごもくみそしる  		ぎゅうにゅう ごはん さけのこうみじょうゆやき やさいとこんぶのあえもの こまつなとあぶらあげのごまいため みそしる  		ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのしょうがいため せんざりキャベツ ポテトサラダ みそしる  		ぎゅうにゅう きなこあげパン たっぶりやさいのカレースープ トマトサラダ  		ぎゅうにゅう まいたけごはん とりにくのみそづけやき さつまいものすあげ やさいじる くだもの(メロン)  	
9	521 kcal	10	518 kcal	11	501 kcal	12	532 kcal	13	563 kcal
【ちょうようのせっく こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに きっかあえ なすのあげびたし すましじる  		ぎゅうにゅう ごはん たまごとぶたにくのいためもの きゅうりのちゅうかあえ はるさめスープ  		ぎゅうにゅう ひやしきつねうどん むしどりのサラダ くだもの(れいとうみかん) 		ぎゅうにゅう むぎごはん メカジキとやさいのケチャップいため ちゅうかスープ くだもの(ぶどう)  		ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきどん だいこんとじゃこのサラダ きのこじる しろごまミルクかんとん 	
16	478 kcal	17	505 kcal	18	493 kcal	19	561 kcal	20	521 kcal
けいろうのひ 		【じゅうごや こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん とりにくのつくねやき やさいのいそあえ さといものあまからあげ みそしる  		ぎゅうにゅう ごはん ぎせいどうふ ちぐさあえ みそしる  		【かみかみ メニュー】 ぎゅうにゅう まめいりキーマカレーライス パリパリごぼうのサラダ かくざりやさいのスープ くだもの(なし)  		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン チキンバナソテーフレッシュトマトソース かぼちゃサラダ たっぶりやさいのスープ ぶどうゼリー  	
23		24	523 kcal	25	551 kcal	26	531 kcal	27	496 kcal
ふりかえきゅうじつ		ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす やさいのちゅうかあえ ならたまじる  		ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ キャベツのおかかあえ こうやどうふとじゃこのいりに けんちんじる  		ぎゅうにゅう わふうきのコスバゲティ れいしゃぶサラダ りんごヨーグルト 		ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき やさいとわかめのすのもの にくじゃが みそしる  	
30	504 kcal								
ぎゅうにゅう くりごはん ししゃものつばマスタードあげ やさいのごまあえ とんじる くだもの(なし)  		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>9・10月 きゅうしょくもくひょう</p> <p>よく かねで たべよう</p>  <p>～よく かむと からだ に よいこと～</p> <p>①だえき が たくさん での、しょうか を たすけます。</p> <p>②だえき が たくさん での、むしば を よぼう します。</p> <p>③はやくい や ひまん を よぼう します。</p> <p>④あたま の はたらき を よく します。</p> </div>							
※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。									