

令和6年 10月 予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金						
<p>9・10月 きゅうしょくもくひよう</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。                  ②だえきが たくさん での、むしばを よぼう します。                  ③はやくい や ひまん を よぼう します。                  ④あたま の はたらき を よく します。</p>														
482 kcal		1	2		540 kcal		3	562 kcal		4	482 kcal			
		とみんのひ 		ぎゅうにゅう ごはん ぶりのてりやき キャベツのおかかあえ しらたきのいりに みそしる  		ぎゅうにゅう ポークカレーライス コールスローサラダ くだもの(かき) 		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン あきのマカロニグラタン だいずサラダ キャベツのスープ  						
7	481 kcal		8	485 kcal		9	554 kcal		10	542 kcal		11	542 kcal	
ぎゅうにゅう ごはん とりにくのこうみじょうゆやき だいこんのあまずづけ ごもきんぴら みそしる  		ぎゅうにゅう たっぶりやさいのみそラーメン なすのちゅうかあえ スイートポテト 		ぎゅうにゅう ごはん さけのムニエルきのこソース フライドポテト グリーンサラダ たっぶりやさいのスープ  		【めのあいごデー こんだて】 ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどん   にんじんとほうれんそうのごまあえ かぼちゃのみそしる ブルーベリーヨーグルト 		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ ゆかりあえ マセドアンサラダ みそしる  						
14			15	561 kcal		16	486 kcal		17	539 kcal		18	533 kcal	
スポーツのひ 		【じゅうさんや こんだて】 ぎゅうにゅう あきのかおりごはん   あげどりとやさいののもの みそしる   くだもの(なし)		ぎゅうにゅう ミルクパン かぼちゃオムレツ ツナサラダ ABCマカロニスープ  		ぎゅうにゅう ごはん どうふハンバーグ こまつなのごまあえ きりぼしだいこんのもの みそしる  		【かみかみ めにゅー】 ぎゅうにゅう ごはん  ししやもフライ やさいとこんぶのあえもの ぶたにくとごぼうのいりに みそしる  						
21	485 kcal		22	513 kcal		23	527 kcal		24	494 kcal		25	474 kcal	
ぎゅうにゅう かきたまうどん のりおぼてと くだもの(かき) 		ぎゅうにゅう むぎごはん めかじきのなんばんづけ キャベツのいそあえ こまつなのびたし きのこじる  		ぎゅうにゅう ガーリックライス じゃがいものミートグラタン かみかみかんでんサラダ やさいスープ  		ぎゅうにゅう ごはん さけのねぎみそやき やさいのごまずあえ こうやどうふとじゃこのいりに みそしる  		ぎゅうにゅう てづくりチャーシューのチャーハン やさいのちゅうかあえ わかめスープ りんごゼリー 						
28	516 kcal		29	480 kcal		30	534 kcal		31	440 kcal				
ぎゅうにゅう さつまいもごはん さばのたまねぎソースがけ ブロッコリーのごまあえ やさいとわかめのすのもの みそしる  		ぎゅうにゅう ごはん タンドリーチキン ほうれんそうとコーンのソテー ごぼうサラダ ミネストローネスープ  		ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ あんにんどうふ  		ぎゅうにゅう くろざとうパン かぼちゃのクリームシチュー フレンチサラダ くだもの(りんご)  								
<p>※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。</p>														