



















令和6年 11月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金		土							
								1	495 kcal								
<p>11・12月 きゅうしょくもくひょう</p> <p>たべもの の ことをしろう</p>  <p>たべものには、3つのはたらきがあります。 ①エネルギーになる ②ちやにくになる ③からだのちようしをととのえる</p>								<p>ぎゅうにゅう ごはん さけのちゃんちゃんやき だいこんのじゃこあえ みそしる</p> 									
4	5		516 kcal		6	528 kcal		7	485 kcal		8	541 kcal		9	521 kcal		
ふりかえきゅうじつ		<p>ぎゅうにゅう ごはん ししゃものあまからあげ はくさいのごまみそあえ いもにじる くだもの(りんご)</p> 		<p>ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン ポークビーンズ グリーンサラダ てづくりカスタードプリン</p> 		<p>ぎゅうにゅう ふかがわめし さかなのごまみそやき ゆかりあえ じゃがいものあげづけ ごもくみそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとなまあげのみそいため かぶのちゅうかあえ たまごとコーンのスープ</p> 		<p>【どようじゅぎょうさんかん】 ぎゅうにゅう ドライカレーライス コールスローサラダ クラムチャウダースープ</p> 							
11	12		550 kcal		13	530 kcal		14	524 kcal		15	521 kcal					
ふりかえきゅうぎょうび		<p>ぎゅうにゅう ごはん さわらのもみじやき さつまいものきんぴら やさいとわかめのすのもの みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう ぎゅうどん だいこんのごますあえ みそしる りんごヨーグルト</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん えびととうふのチリソース やさいのちゅうかあえ はくさいとはるさめのスープ</p> 		<p>ぎゅうにゅう けんちんうどん こまつなのいそあえ だいがくいも</p> 									
18	516 kcal		19	562 kcal		20	494 kcal		21	468 kcal		22	566 kcal				
<p>ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのよしのやき さつまいものすあげ やさいのしらすあえ きのこじる</p> 		<p>【かみかみ メニュー】 ぎゅうにゅう ごはん すぶた ごぼうのちゅうかあえ にらとたまごのスープ</p> 		<p>ぎゅうにゅう むぎごはん さけのてりやき こまつなのおひたし すきこぶのもの ごじる</p> 		<p>ぎゅうにゅう ミルクパン さつまいものこめこグラタン ブロッコリーのツナソースサラダ キャベツのスープ</p> 		<p>ぎゅうにゅう ハヤシライス かいそうサラダ くだもの(かき)</p> 									
25	519 kcal		26	546 kcal		27	556 kcal		28	519 kcal		29	516 kcal		30		
<p>【11がつ24にち わしょくのひ】 ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがやき こまつなおかかあえ きりぼしだいこんのもの やさいじる</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん マーボー豆腐 ちゅうかスープ くだもの(ようなし)</p> 		<p>ぎゅうにゅう むぎごはん ヒレカツ やさいとこんぶのあえもの だいずとひじきのもの みそしる</p> 		<p>ぎゅうにゅう クリームスバゲティ フレンチサラダ くだもの(りんご)</p> 		<p>ぎゅうにゅう ごはん ごもくたまごやき だいこんおろし やさいのごますあえ みそしる</p> 		<p>みずもとまつり (きゅうしょく なし)</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。