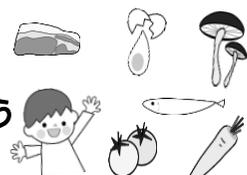


令和6年 12月 予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
<p>11・12月 きゅうしょくもくひょう  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からだのちよしをととのえる バランスよくたべましょう！</p>									
2		3	503 kcal	4	520 kcal	5	561 kcal	6	
ふりかえきゅうぎょうび		ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ にくじゃが きのこじる 		ぎゅうにゅう ごはん とうふいりはっぼうさい ちゅうかスープ ようなしヨーグルト 		【6にち かいこうきねんび こんだて】 ぎゅうにゅう おせきはん まつかぜやき こまつなのいそあえ やさいじる  くだもの(みかん)		かいこうきねんび 	
9	498 kcal	10	482 kcal	11	519 kcal	12	500 kcal	13	520 kcal
ぎゅうにゅう ごはん とりにくのねぎみそやき かぶのあまずづけ ごもくきんびら みそしる 		ぎゅうにゅう こめこのセルフクリームパン ポトフ れんこんサラダ くだもの(りんご) 		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ おひたし ポテトサラダ みそしる 		ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみじょうゆやき ゆかりあえ ぶたにくとだいこんのみそに みそしる 		ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ かぶとハムのサラダ キャベツのスープ 	
16	533 kcal	17	555 kcal	18	500 kcal	19	453 kcal	20	528 kcal
ぎゅうにゅう ごはん ハンバーグ じゃがいものすあげ フレンチサラダ ふゆやさいのスープ 		ぎゅうにゅう ごはん さけのフライ キャベツのおかかあえ こうやどうふとじゃこのいりに みそしる 		ぎゅうにゅう おやこどん やさいとわかめのすのもの みそしる くだもの(まどんな) 		【かみかみ メニュー】 ぎゅうにゅう セルフてりやきチキンバーガー  ブロッコリーのツナソースサラダ だいずのつぶつぶスープ ブルーベリーヨーグルト 		【21にち とうじ こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん めかじきのしょうがやき  はくさいのゆずみそあえ  かぼちゃのいとこに みそしる 	
23	454 kcal	24	590 kcal	25	574 kcal	ふ ゆ や す み			
ぎゅうにゅう にくうどん やさいのごまぜあえ あおのりこふきいも 		ぎゅうにゅう チキンライス もみのきサラダ たっぶりやさいのスープ ベイクドチーズケーキ 		ぎゅうにゅう ポークカレーライス グリーンサラダ くだもの(りんご) 					

※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。