

令和7年 9月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
1	492 kcal	2	550 kcal	3	559 kcal	4	522 kcal	5	453 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 こまつなのびたし ごもくみそしる 		ぎゅうにゅう おやこどん ちぐさあえ とうがんなみそしる しろごまみるくかんでん 		ぎゅうにゅう むぎごはん さけのムニエルきのこソース こまつなとコーンのソテー ごぼうサラダ たっぶりやさいのスープ 		ぎゅうにゅう ごはん ぎせいどうふ やさいのごますあえ かぼちゃのみそしる 		ぎゅうにゅう きなこあげパン ポトフ トマトサラダ 	
8	578 kcal	9	537 kcal	10	486 kcal	11	549 kcal	12	512 kcal
ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたにくのしょうがいため せんぎりキャベツ マセドアンサラダ きのこじる 		【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 ひやしきつねうどん むしどりのサラダ くだもの(ぶどう) 		ぎゅうにゅう ごはん マーポーなす きゅうりのちゅうかあえ いらたまじる 		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 やさいのしらすあえ だいこんのみそしる 	
15		16	509 kcal	17	495 kcal	18	516 kcal	19	496 kcal
けいろのひ 		ぎゅうにゅう こくさんこむぎのまるパン 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 ABCマカロニスープ 		ぎゅうにゅう ごはん めかじきのこうみじょうゆやき やさいのごまあえ ごもくきんぴら キャベツのみそしる 		ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどん だいこんとじゃこのサラダ やさいじる くだもの(なし) 		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 なすのみそしる 	
22	485 kcal	23		24	555 kcal	25	503 kcal	26	508 kcal
ぎゅうにゅう むぎごはん たまごとぶたにくのいためもの やさいのちゅうかあえ はるさめスープ 		しゅうぶんのひ		ぎゅうにゅう くりごはん にくどうふ やさいのいそあえ ぐたくさんみそしる 		ぎゅうにゅう ごはん ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ だいずとひじきのにも さつまいものみそしる 		ぎゅうにゅう わふうきのコスバゲティ ツナサラダ りんごヨーグルト 	
29	564 kcal	30	591 kcal	9・10月 きゅうしよくもくひょう よく かねで たべよう  ~よく かむと からだ に よいこと~ 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はやぐい 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。					
ぎゅうにゅう ごはん チキンカツ さつまいものしおごまきんぴら やさいとこんぶのあえもの けんちんじる 		ぎゅうにゅう あきやさいカレーライス グリーンサラダ くだもの(なし) 							

※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。