

令和7年 10 月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
				1		2	556 kcal	3	453 kcal
9・10月 きゅうしょくもくひょう よく かねで たべよう 				とみんのひ 		ぎゅうにゅう ごはん かつおのごまがらめ かぶのあまづけ じゃがいものそぼろに キャベツのみそしる 		ぎゅうにゅう たっぷりやさのみそラーメン なすのちゅうかあえ あんにと豆腐 	
6	500 kcal	7	490 kcal	8	531 kcal	9	503 kcal	10	529 kcal
【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 こまつなのおかかあえ さといものあまからあげ なすのみそしる 		ぎゅうにゅう くろざとうパン あきのマカロニグラタン だいずサラダ せんぎりやさいのスープ 		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 だいこんのごまずあえ やさいじる くだもの(かき) 		ぎゅうにゅう ごはん タンドリーチキン フライドポテト きのこサラダ こまつなスープ 		【めの あいご デー こんだて】 ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきどん 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 	
13		14	523 kcal	15	492 kcal	16	504 kcal	17	538 kcal
スポーツのひ 		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのよしのやき さつまいものすあげ やさいとわかめのすのもの とんじる 		ぎゅうにゅう ミルクパン てづくりりんごジャム ポークビーンズ グリーンサラダ 		ぎゅうにゅう ごはん さけのねぎみそやき やさいのいそあえ こうやどうふとこまつなのいりに さつまいものみそしる 		ぎゅうにゅう ごはん すぶた わかめスープ くだもの(なし) 	
20	474 kcal	21	519 kcal	22	529 kcal	23	515 kcal	24	503 kcal
ぎゅうにゅう にくうどん だいこんとじゃこのサラダ さといものごまみそあえ 		ぎゅうにゅう ごはん ししゃもフライ ちぐさあえ ぶたにくとだいこんのみそに すましじる 		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 いとかんてんサラダ かくぎりやさいのスープ 		ぎゅうにゅう ごはん ごもくたまごやき だいこんおろし やさいのごまずあえ さといものみそしる 		ぎゅうにゅう チキンピラフ ポテトサラダ たっぷりやさいのスープ ココアゼリー 	
27	564 kcal	28	538 kcal	29	564 kcal	30	482 kcal	31	467 kcal
ぎゅうにゅう チキンカレーライス フレンチサラダ くだもの(かき) 		ぎゅうにゅう ごはん えびととうふのチリソース はるさめサラダ ちゅうかスープ 		ぎゅうにゅう とりにくのあまからどん やさいとこんぶのあえもの だいがくいも きのこじる 		ぎゅうにゅう ごはん さけのちゃんちゃんやき こまつなとあぶらあげのごまいため けんちんじる 		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン かぼちゃのクリームシチュー パリパリごぼうサラダ 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。