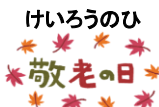


令和8年 9 月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
		1	520 kcal	2	510 kcal	3	540 kcal	4	501 kcal
		ぎゅうにゅう ドライカレーライス コールスローサラダ ポテトスープ 	ぎゅうにゅう ごはん さけのしおやき じゃがいものあげづけ こまつなとあぶらあげのごまいため キャベツのみそしる  	ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン チキンパナソテー フレッシュトマトソース かぼちゃサラダ だいずのつぶつぶスープ  	ぎゅうにゅう ぶたにくのすきやきどん やさいとわかめのすのもの じゃがいものみそしる ぶどうゼリー 				
7	509 kcal	8	532 kcal	9	494 kcal	10	533 kcal	11	514 kcal
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 きゅうりのごまずあえ とうがんのみそしる  		ぎゅうにゅう ジャージャーめん たまごとコーンのスープ くだもの(れいとうみかん) 	【ちょうようのせつく こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん メカジキのこうみじょうゆやき きっかあえ ごもくきんぴら なすのみそしる  	ぎゅうにゅう たまごときのこのピラフ マセドアンサラダ ミネストローネスープ くだもの(ぶどう) 	ぎゅうにゅう ごはん ししやものあまからあげ やさいとこんぶのあえもの にくじゃが とうふのみそしる  				
14	542 kcal	15	557 kcal	16	523 kcal	17	525 kcal	18	502 kcal
ぎゅうにゅう おやこどん のりしおポテト ごもくみそしる くだもの(なし) 		【中2 たべものがくしゅう こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん すぶた はるさめサラダ にらとたまごのスープ  	ぎゅうにゅう ごはん ぎせいどうふ やさいのごまずあえ かぼちゃのみそしる  	ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのごまみそやき さつまいものきんぴら やさいのしらすあえ だいこんのみそしる  	ぎゅうにゅう きなこあげパン たつぷりやさいのカレースープ トマトサラダ  				
21		22		23		24	495 kcal	25	497 kcal
けいろうのひ 		こくみんのきゅうじつ 		しゅうぶんのひ 		ぎゅうにゅう てづくりチャーシューのチャーハン なすのちゅうかあえ ぐだくさんわかめスープ あんにんどうふ 		【じゅうごや こんだて】 ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのつくねやき こまつなともやしのおかかあえ さといものあげに キャベツのみそしる  	
28	551 kcal	29	538 kcal	30	493 kcal	9・10月 きゅうしょくもくひょう よく かねで たべよう 			
ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに ゆかりあえ なすのあげびたし けんちんじる  		ぎゅうにゅう くりごはん チキンカツ こまつなのいそあえ やさいじる くだもの(なし)  		ぎゅうにゅう わふうきのこスパゲティ ツナサラダ りんごヨーグルト 					

※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。