

令和 6年 11月

こんだて



食事のあいさつを
きちんとしよう!

東京都立八王子西特別支援学校

		◎リクエスト献立が はじ 始まります!		1日(金)	2日(土)
		こんだて 今月から、高等部3 年生が立てたリクエス ト献立が登場します。 たの お楽しみに!		じゆきょうさんかん * 授業参観 けんちんうどん ごまからしあえ 柿 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 642kcal	どようさんかん * 土曜参観 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こうやどうふ あんに 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 はくさい こぶ つけもの 白菜と昆布の漬物 みそ汁 I初* - 757kcal
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	
か にち ぶんか ひ 3日(日) 文化の日の ふりかえきゅうじつ 振替休日 	か ど どようさんかん 2日(土) 土曜参観の ふりかえきゅうじつ 振替休業日 	あき おお 秋の香りごはん ぎな かつお 魚(ワウ)のゆず風味あんかけ ゆで野菜 みそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 676kcal	ごはん ぶたにく やさい 豚肉と野菜のピリから炒め みそ汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 642kcal	くるぎとう 黒砂糖パン あき 秋のマカロニグラタン ごまだれサラダ オニオンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 763kcal	
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	
ごはん すぶた 酢豚 ちゅうかふうたまご 中華風卵スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 746kcal	や どん 焼きとり丼 す 酢のもの みそ汁 柿 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 661kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ とき漬け とり 鶏ごぼう汁 はやか(柑橘類) I初* - 705kcal	カレーうどん ポテトサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 751kcal	ごはん にくどうふ 肉豆腐 みそ汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 678kcal 	
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	
ミルクパン とりにく やさい 鶏肉と野菜のトマト煮 グリーンサラダ ココアゼリー ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 686kcal	ごはん さかな さけ 魚(鮭)のもみじ焼き ごまあえ あっあげ やさい 厚揚げと野菜のさっと煮 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 707kcal	きこのクリームスパゲティ まめ 豆のサラダ やさい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 726kcal	◎高3-5リクエスト献立 あおな やきばた 青菜と焼豚のチャーハン あげ 揚げ餃子 わかめスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 698kcal	はちおうじ しろ 八王子の白いご飯 さかな 魚(さば)の塩麹焼き ちゅうかふう 中華風甘酢漬け みそ汁 かき ぎゅうにゅう 柿・牛乳 I初* - 750kcal 	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	
◎高3-4リクエスト献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き やさい 野菜炒め マカロニサラダ・みそ汁 I初* - 744kcal	カレーピラフ つな だいこん ツナと大根のサラダ きのこと青菜のスープ スイートポテト ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 717kcal	ごはん さかな 魚のから揚げ野菜あんかけ ゆで野菜 ひじきの炒り煮 みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 733kcal	おやこどん 親子丼 のり 海苔あえ みそ汁 はやか(柑橘類) ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 680kcal	みそラーメン ちゅうかふうあます 中華風甘酢漬け とうふ 豆腐入りミニドーナッツ ぎゅうにゅう 牛乳 I初* - 666kcal	

※食材の都合等により、献立や使用食材を変更する場合があります。