

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

食事のあいさつを きちんとしよう!		◎リクエスト献立が はじ 始まります!	1日(金)	2日(土)
		<p>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!</p>	<p>じゆきょうさんかん * 授業参観</p> <p>けんちんうどん ごまからしあえ 柿 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>I初* - 642kcal</p>	<p>どようさんかん * 土曜参観</p> <p>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</p> <p>I初* - 757kcal</p>
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
<p>3日(日) 文化の日の ふりかえきゅうじつ 振替休日</p>	<p>2日(土) 土曜参観の ふりかえきゅうじつ 振替休業日</p>	<p>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</p> <p>I初* - 676kcal</p>	<p>ごはん ふたたく 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</p> <p>I初* - 642kcal</p>	<p>くろざとう 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</p> <p>I初* - 763kcal</p>
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)
<p>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</p> <p>I初* - 746kcal</p>	<p>や 焼きとり どん 酢のもの みそ汁 かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>I初* - 661kcal</p>	<p>ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ と ぎょうざ 土佐漬 とり じり 鶏ごぼう汁 はやか(柑橘類)</p> <p>I初* - 705kcal</p>	<p>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</p> <p>I初* - 751kcal</p>	<p>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</p> <p>I初* - 678kcal</p>
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)
<p>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</p> <p>I初* - 686kcal</p>	<p>ごはん さかな さけ 魚(鮭)のもみじ焼き ごまあえ あつあげ 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</p> <p>I初* - 707kcal</p>	<p>きの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</p> <p>I初* - 726kcal</p>	<p>◎高3-5リクエスト献立 あおな やきだ 青菜と焼豚のチャーハン あげ ぎょうざ 揚げ餃子 わかめスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>I初* - 698kcal</p>	<p>はちおうじ しろ 八王子の白いご飯 さかな しおこうじや 魚(さば)の塩麹焼き ゆこうづ 柚香漬 みそ汁 かき ぎゅうにゅう 柿・牛乳</p> <p>I初* - 750kcal</p>
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
<p>◎高3-4リクエスト献立 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ふたたく 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</p> <p>I初* - 744kcal</p>	<p>カレーピラフ つな だいこん ツナと大根のサラダ きのこ あおな 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</p> <p>I初* - 717kcal</p>	<p>ごはん さかな あげ やさい 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</p> <p>I初* - 733kcal</p>	<p>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</p> <p>I初* - 680kcal</p>	<p>みそラーメン ちゅうかふうあます 中華風甘酢漬 とうふ 豆腐入りミニドーナツ ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>I初* - 666kcal</p>

※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。