

令和 6年 10月

こんだて



東京都立八王子西特別支援学校

1日 (都民の日)		2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
正しい姿勢 <ul style="list-style-type: none"> ●背筋を伸ばす ●いすに深く腰掛ける ●床に足をつく ●机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける 		開校記念日 	栗ごはん 松風焼き ゆかりあえ すまし汁 紅白ゼリー 牛乳 I初ギ - 657kcal	ごはん 魚(ほっけ)の塩焼き 土佐漬け 五目きんぴら みそ汁 牛乳 I初ギ - 683kcal
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
きつねうどん しそドレサラダ 大学芋 牛乳 I初ギ - 728kcal	ごはん 鶏だんごと大根のべっこう煮 かぼちゃのみそ汁 みかん 牛乳 I初ギ - 665kcal	ビビンバ 春雨と鶏肉のあえもの わかめスープ りんご みそ汁 牛乳 I初ギ - 685kcal	ごはん 白身魚のフライ ゆで野菜 大根とあげの煮物 みそ汁 牛乳 I初ギ - 751kcal	パンプキンパン 牛乳 タンドリーチキン コーンポテト ひよこ豆のサラダ 野菜のクリームスープ I初ギ - 704kcal
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
スポーツの日 	わかめごはん 肉じゃが みそ汁 オレンジポンチ 牛乳 I初ギ - 679kcal	ごはん ハンバーグきのこソース 野菜炒め みそ汁 みかん 牛乳 I初ギ - 690kcal	スパゲティナポリタン 大根とわかめのサラダ コーンスープ(豆乳) 牛乳 I初ギ - 640kcal	ごはん 魚の煮つけ ゆで野菜 豚汁 りんご 牛乳 I初ギ - 682kcal
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
ごはん ひじき入りたまご焼き おひたし 大豆とじゃこの甘辛揚げ みそ汁 牛乳 I初ギ - 692kcal	チキンカレーライス コーンサラダ 大根ときこのスープ 牛乳 I初ギ - 721kcal	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 中華風甘酢漬け 豆腐のスープ ごま豆乳プリン 牛乳 I初ギ - 704kcal	ごはん 豚肉の香味ソース じゃが芋ときこのソテー ワカメのごま酢あえ みそ汁 牛乳 I初ギ - 732kcal	ごはん さんまのかば焼き 柚香漬け みそ汁 かき 牛乳 I初ギ - 820kcal
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	マナーを守って 楽しい給食
胚芽パン かぼちゃのシチュー ごぼうサラダ 焼きりんご 牛乳 I初ギ - 711kcal	ごはん 魚の西京焼き 浅漬け 根菜のそぼろ煮 かきたま汁 牛乳 I初ギ - 713kcal	ごはん 海苔のつくだ煮 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 みかん 牛乳 I初ギ - 738kcal	チキンライス 大根のピクルス 野菜スープ かぼちゃのプリン 牛乳 I初ギ - 684kcal	

※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。



10月7日から18日は読書週間です。
 今月の給食には、学校の図書室の本に出てくる料理も登場します。
 見つけてみてくださいね。

