



感染症に負けない体を作ろう

東京都立八王子西特別支援学校

 手洗い・うがい		 バランスのとれた食事		 大豆は、さまざまな食品に加工され、日本人の健康的な食生活を支えています。					
3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)	8日 (土)	9日 (日)			
ごはん 牛乳 魚(1ツ)のさんが焼き ごまあえ わかめのしょうが汁 さつま芋と豆のかりんとろ I補給 - 781kcal	ゆかり菜飯 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 ぼんかん 牛乳 I補給 - 705kcal	ごはん 回鍋肉 中華コーンスープ(麺入り) いちご 牛乳 I補給 - 671kcal	鮭ときのこの クリームサブゲティ 大根と青菜のサラダ 野菜スープ 牛乳 I補給 - 724kcal	ごはん 豚肉のしょうが炒め ゆで野菜 切り干し大根の煮物 みそ汁 牛乳 I補給 - 690kcal	10日 (月) 高3-6リクエスト	11日 (火) 建国記念の日  適度な運動	12日 (月) 高3-8リクエスト	13日 (木)	14日 (金)
ナン バターチキンカレー ブロッコリーのサラダ キャロットみかんゼリー 牛乳 I補給 - 749kcal	ごはん 魚(サバ)の香味焼き 大根の浅漬 煮びたし みそ汁 牛乳 I補給 - 708kcal	ごはん トンカツ(ヒレカツ) フレンチポテトサラダ 田舎汁 柑橘類(はれひめ) 牛乳 I補給 - 812kcal	ごはん 魚のみそマヨネーズ焼き ゆで野菜 ひじきの炒り煮 かきたま汁 牛乳 I補給 - 710kcal	チキンライス カラフルサラダ ジャが芋ときのこのスープ ココアゼリー 牛乳 I補給 - 714kcal	17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
肉うどん ツナとキャベツのサラダ れんこん入り野菜炒め フルーツポンチ 牛乳 I補給 - 702kcal	ごはん 鶏肉のバーベキューソース コーンポテト ひじきのごまサラダ みそ汁 牛乳 I補給 - 648kcal	わかめごはん 揚げじゃがのそぼろ煮 ゆずあえ みそ汁 牛乳 I補給 - 672kcal	ごはん 牛乳 五目あんかけ丼 もやしの南蛮漬 はるさめスープ りんご 牛乳 I補給 - 659kcal	ごはん 玉子の千草焼き からしあえ 大豆とじゃこの甘辛揚げ みそ汁 牛乳 I補給 - 677kcal	24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (木)
てんのたんじょうび ふりかえきゆうじ 天皇誕生日の振替休日  十分な睡眠	ごはん 鶏肉のバーベキューソース コーンポテト ひじきのごまサラダ みそ汁 牛乳 I補給 - 648kcal	豚肉と青菜のあんかけ焼きそば 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ 牛乳 I補給 - 717kcal	ごはん 牛乳 魚のから揚げ おろしポテト酢かけ とまきつ 土佐漬 とり鶏ごぼろ汁 柑橘類(はるみ) I補給 - 717kcal	パンプキンパン チリコンカン 大根のピクルス ココアブラウニー(糖・乳なし) 牛乳 I補給 - 717kcal					

※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。