

令和 7年 10月

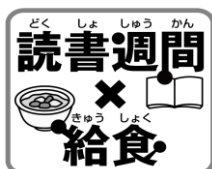
こんだて



東京都立八王子西特別支援学校

！ 食べるときに気をつけること				1日(水)	2日(木)	3日(金)
★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう ★口をとじてよくかんで食べましょう ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう 				とみんひ 都民の日 	かいこうきねんび 開校記念日 	くり 栗ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まつかぜや 松風焼き ゆかりあえ すまし汁 とうにゅう 豆乳ゼリーみかんソース I初給 - 664kcal
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)		
なんばん とり南蛮うどん コーンとしらすのサラダ だいがくいも 大学芋 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 717kcal	ごはん ほいこうろう 回鍋肉 こまつな あつあ 小松菜と厚揚げのスープ みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 670kcal	ごはん さかな 魚(サ)の塩こうじ焼き とさづ 土佐漬け きんぴらごぼう みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 665kcal	ごはん とりにく 鶏肉のつくね焼き やさしい 野菜のカレーソテー ごまだれサラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 687kcal	セルフサンド(パン) とりにく 鶏肉のマスタードソース あおな 青菜ときのこのソテー ポテトサラダ だいこん みずな 大根と水菜のスープ・牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 618kcal		
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)		
スポーツの日 	ごはん とりにく さといも いたに 鶏肉と里芋の炒め煮 だいず 大豆とじゃこの甘辛揚げ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 672kcal	ごはん とうふ 豆腐入りハンバーグ やさしい 野菜のいため みそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 685kcal	ごもく 五目あんかけ丼 もやしのなんばんづ 中華コーンスープ ちゅうか 中華コーンスープ とうにゅう あんにんどうふ 豆乳の杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 732kcal	ごはん さんまのかば焼き だいこん あさづ 大根の浅漬け あきやさしい 秋野菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 817kcal		
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)		
チキンカレーライス ごぼうのサラダ やさしい 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 732kcal	あき かお 秋の香りごはん たまご焼き ごま浸し みそ汁 かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 617kcal	ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが炒め おんやさしい 温野菜 もやしの甘酢あえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 684kcal	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな 魚(サ)のみそ煮 ゆで野菜 さわにわん 沢煮碗 キャロットみかんゼリー I初給 - 760kcal	やき 焼うどん しそドレサラダ かぼちゃのみそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 615kcal		
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(木)		
ミルクパン キャバツとベソのやわらか煮 ツナとひじきと豆のサラダ リンゴのコンポート ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 615kcal	ごはん さかな なんぶや 魚の南部焼き はくさい こが 白菜と昆布のつけもの にらじゃが みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 778kcal	おやこどん 親子丼 のり 海苔あえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 644kcal	ごはん にくどうふ 肉豆腐 みそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 708kcal	スパゲティミートソース だいこん 大根サラダ きのこと青菜のスープ かぼちゃのプリン ぎゅうにゅう 牛乳 I初給 - 776kcal		

※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6日から17日は読書週間です。
学校の図書室にも、いろいろな食べものが書かれた本があります。
見つけてみてくださいね。

