

令和 7年 11月

こんだて

実りの秋 食べ物を大切にいたしましょう

東京都立八王子西特別支援学校

いただきます ごちそうさまでした 食事を支える人たち 生産者の人 料理を作る人 食品の加工や販売に関わる人 食料を運ぶ人			◎リクエスト献立がはじまります！ 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。お楽しみに！	1日（土）土曜参観 ごはん 揚げ鶏と野菜の甘酢炒め にらと豆腐のスープ 柿 牛乳 I献立 - 739kcal
3日（月） 文化の日 ごはんははたり しるものはみぎ	4日（火） 振替休業日 ふりかけきゅうぎょうび	5日（水） ごはん 白身魚のフライ ゆで野菜 きりぼ だいこん に 切干し大根の煮つけ みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 754kcal	6日（木） *高3-4リクエスト献立 カレーうどん ブロッコリーのサラダ さつまいものレモン煮 ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 699kcal	7日（金） ごはん ひじきふりかけ 肉じゃが みそ汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 672kcal
10日（月） パンプキンパン あきあじ 秋味シチュー だいこんサラダ ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 639kcal	11日（火） ゆかり菜飯 たまごの千草焼き からしあえ みそ汁 かんきつ類（早香） ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 635kcal	12日（水） *高3-3リクエスト献立 ごはん・麻婆豆腐 はるさめサラダ 中華風卵スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 739kcal	13日（木） ごはん 魚のもみじ焼き 野菜のしょうが和え 根菜の炒め煮 みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 676kcal	14日（金） ソース焼きそば 中華風甘酢漬け 小松菜と厚揚げのスープ ブルーベリーヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 621kcal
17日（月） ごはん ひじき入りつくね焼き ブロッコリーときのこのソテー かぶのサラダ みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 665kcal	18日（火） 豚みそ丼 塩ナムル わかめスープ ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 626kcal	19日（水） *高3-7リクエスト献立 野菜たっぷりうどん ちくわの磯辺揚げ アップルポンチ ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 603kcal	20日（木） ごはん 生揚げと野菜の煮物 みそ汁 みかん ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 709kcal	21日（金） 八王子の白いごはん 魚の西京焼き 柚香漬け 鶏ごぼう汁 かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 682kcal
24日（月） きんろうかんしゃ ひ 勤労感謝の日 鶏肉のガーリックソテー コーンポテト 野菜のごま酢あえ みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 712kcal	25日（火） ごはん 鶏肉のガーリックソテー コーンポテト 野菜のごま酢あえ みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 712kcal	26日（水） ごはん 魚の香味焼き かぶのごま和え 煮浸し みそ汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 732kcal	27日（木） さつまいもごはん 豆腐の肉みそ田楽 おひたし わかめのしょうが汁 りんご ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 626kcal	28日（金） きなこ揚げパン（↑高3-4,5,8リクエストメニュー） 鶏肉と野菜のトマト煮 グリーンサラダ かんきつ類（早香） ぎゅうにゅう 牛乳 I献立 - 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。