

令和 8年 9月

こんだて



東京都立八王子西特別支援学校

置き方を覚えよう！ ごはん ひだり しる みぎ ごはんは左、しる物は右	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	始業式	チキンカレーライス コールスローサラダ とうがんの野菜スープ 牛乳 I初㊦ - 722kcal	ごはん 魚（さけ）の塩焼き と土佐漬け にらじゃが みそ汁 牛乳 I初㊦ - 710kcal	ごはん 枝豆とコーンのつくね焼き にらもやし炒め みそ汁 梨 牛乳 I初㊦ - 660kcal
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
なす入りミートソース スパゲティ ツナと青菜と大根のサラダ 野菜スープ 牛乳 I初㊦ - 703kcal	ごはん 豚肉と野菜の中華炒め はるさめスープ 梨 牛乳 I初㊦ - 675kcal	ゆかりときつねかめのごはん 魚（サウ）の照り焼き 菊花あえ みそ汁 ぶどう 牛乳 I初㊦ - 694kcal	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜炒め もやしの甘酢あえ みそ汁 牛乳 I初㊦ - 732kcal	黒砂糖パン 牛乳 スペイン風オムレツ 青菜ときのこのソテー カレー風味の野菜スープ 豆乳ゼリー みかんソース I初㊦ - 638kcal
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
ごはん おさかなメンチ ゆで野菜 大根とあげの煮物 みそ汁 牛乳 I初㊦ - 755kcal	やきとり丼 酢のもの みそ汁 フルーツヨーグルト 牛乳 I初㊦ - 684kcal	ごはん 生揚げと野菜の煮物 なすのごまだれ みそ汁 牛乳 I初㊦ - 695kcal	あんかけ焼きそば 中華風きゅうり トマトと卵の中華スープ 牛乳 I初㊦ - 624kcal	ごはん 魚（さば）のみそ煮 ゆで野菜 鶏ごぼう汁 梨 牛乳 I初㊦ - 717kcal
21日（月）	22日（火）	23日（水）	24日（木）	25日（金）
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん じゃこのふりかけ 肉じゃが 海苔酢あえ みそ汁 牛乳 I初㊦ - 651kcal	ひじきごはん 揚げだし豆腐のそぼろあん からしあえ みそ汁 みかん 牛乳 I初㊦ - 761kcal
28日（月）	29日（火）	30日（水）	9月9日 重陽の節句 古代中国の考え方で「9」は縁起がよい（陽）数字で、9月9日は9が重なることから特に縁起がよい日とされ、日本に伝わりました。長寿を願い薬効のある菊の花や季節の味覚を楽しみます。	
ミルクパン 豚肉と野菜のトマト煮 ひよこ豆のサラダ 焼きりんご 牛乳 I初㊦ - 648kcal	ごはん 魚の韓国風ソース コーンポテト 塩ナムル わかめスープ 牛乳 I初㊦ - 672kcal	そばろ丼 大根の浅漬け みそ汁 ぶどう 牛乳 I初㊦ - 632kcal		

※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。