

令和8年10月

こんだて



食事のマナーを守りましょう

東京都立八王子西特別支援学校

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)
ごはん 豚肉のみそ炒め ゆで野菜 切り昆布の煮物 豆腐の生姜汁 牛乳 I初キ - 656kcal	あき 秋の香りごはん さかな 魚(サワ)の南部焼き ゆかりあえ みそ汁 りんご 牛乳 I初キ - 681kcal	ごはん(麦入り) ドライカレー かぼちゃのサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 694kcal	きつねうどん かぶと水菜のサラダ さつま芋のレモン煮 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 686kcal	ごはん 魚(カサ)の酢豚風 わかめスープ ミルクゼリーブルーベリーソース ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 789kcal
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
スポーツの日 	おやこどん 親子丼 ごまからしあえ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 644kcal	ごはん ちんじやおろすー 青椒肉絲 はくさい 白菜の中華サラダ じゃがいもの中華スープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 649kcal	ごはん さかな 魚の塩こうじ焼き おかかあえ 豚汁 ぶどう ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 666kcal	パンプキンパン チキンマカロニグラタン ごぼうサラダ トマトスープ ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 728kcal
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん とりにく 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 のり酢あえ(ゆず風味) みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 732kcal	ごはん とりにく 鶏肉のガーリックソテー もやしのカレーソテー ひじきのごまサラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 664kcal	ごはん さかな 魚のかば焼き あお 青じそあえ みそ汁 かき 柿 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 830kcal	ソース焼きそば ちゅうかうあます 中華風甘酢漬 とうふ 豆腐のスープ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 609kcal	くり 栗ごはん たまご や 玉子焼き きゃべつと昆布のつけもの あきやさい 秋野菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 689kcal
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
はいが 胚芽パン あきあじ 秋味シチュー にんじんサラダ りんご ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 657kcal	ごはん さかな 魚の香味焼き ごま浸し きりば 切干し大根の煮つけ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 734kcal	にく 肉うどん ツナあえ だいがく 大学いも ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 708kcal	ごはん ほいこうろう 回鍋肉(豚肉と野菜のみそ炒め) ちゅうか 中華コーンスープ(餅入り) とうにゅう 豆腐の杏仁豆腐 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 723kcal	ごはん ひじき入りつくね焼き にらもやし炒め やさい 野菜の酢のもの みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 634kcal
31(土) 授業参観				
チキンライス ブロッコリーのサラダ かぶの野菜スープ かぼちゃのプリン ぎゅうにゅう 牛乳 I初キ - 717kcal	マナーを守って 楽しい給食!  食べるときに気をつけること 姿勢よく、おわんは手に持って食べましょう。  ★足を組んだり、いぬく犬食いにならないようにしましょう。 食べやすい大きさにし、よくかんで食べましょう。  ★口に詰め込みすぎないように気をつけましょう。 食べている人を驚かせたり笑わせたりしてはいけません。  ★食べ物を吸い込むと危険です。			

※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。