

令和6年9月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校

校長 尼子 創一

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|--|--|--|--|
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 牛乳 ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 ごはん 家常豆腐 ナムル 青菜のスープ | 牛乳 きのこスパゲッティ 大根サラダ ミルクプリン | 牛乳 ごはん 魚の照り焼き きんぴらごぼう 野菜のゴマ酢和え みそ汁 | 牛乳 ごはん 豆腐ハンバーグ 酢のもの みそ汁 |
| エネルギー 697Kcal タンパク質 30.8g 脂質 15.5g 食塩相当量 2.9g | エネルギー 681Kcal タンパク質 29.8g 脂質 26.2g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 699Kcal タンパク質 24.5g 脂質 28.5g 食塩相当量 2.5g | エネルギー 681Kcal タンパク質 32.8g 脂質 21.3g 食塩相当量 2.7g | エネルギー 679Kcal タンパク質 30.0g 脂質 23.5g 食塩相当量 2.7g |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 |
| 【行事食 菊の節句】 牛乳 ごはん 煮魚 白菜と菊花のおかか和え さつま汁 | 牛乳 ごはん 鶏肉のネギみそ漬焼き おひたし レンコンのきんぴら みそ汁 | 【世界の料理・スペイン】 パエリア風混ぜごはん マカロニサラダ ソバ・デ・アホ | 牛乳 ごはん 豚肉のアップルしょうが焼き 小松菜のゴマみそ和え みそ汁 | 牛乳 ごはん カジキのゴマみそ焼き ラタトゥイユ 豆腐のスープ |
| エネルギー 682Kcal タンパク質 35.4g 脂質 18.3g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 614Kcal タンパク質 33.0g 脂質 15.7g 食塩相当量 2.7g | エネルギー 624Kcal タンパク質 21.0g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 670Kcal タンパク質 35.0g 脂質 17.0g 食塩相当量 2.4g | エネルギー 649Kcal タンパク質 33.0g 脂質 23.2g 食塩相当量 2.5g |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 |
| 敬老の日  | 牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き じゃこと大根のサラダ みそ汁 水ようかん | 【リクエストメニュー】 焼きうどん 揚げ餃子 トマトサラダ ぶどう | 牛乳 ひじきご飯 擬製豆腐 柿なます みそ汁 | 牛乳 ごはん ホイコーロー ナムル 春雨スープ |
| | エネルギー 673Kcal タンパク質 37.1g 脂質 15.9g 食塩相当量 3.4g | エネルギー 726Kcal タンパク質 33.2g 脂質 29.7g 食塩相当量 3.2g | エネルギー 727Kcal タンパク質 31.5g 脂質 27.0g 食塩相当量 3.6g | エネルギー 639Kcal タンパク質 34.1g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.8g |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 |
| 秋分の日 振替休日  | 牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き ツナサラダ みそ汁 | 牛乳 パン トマトシチュー コールスローサラダ リンゴゼリー | 【郷土料理・北海道】 牛乳 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの煮物 すまし汁 | 牛乳 ごはん 鶏肉のガーリック焼き 粉吹き芋 米粉のマカロニサラダ 豆腐とたまごのスープ |
| | エネルギー 692Kcal タンパク質 35.2g 脂質 24.3g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 655Kcal タンパク質 27.0g 脂質 20.8g 食塩相当量 2.8g | エネルギー 656Kcal タンパク質 34.9g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.1g | エネルギー 729Kcal タンパク質 29.5g 脂質 25.3g 食塩相当量 3.2g |
| 30日 | 1日 2日 3日 4日 | | | |
| 【世界の料理・アメリカ】 牛乳 チリコンカンライス ポテトサラダ コンソメスープ |  | | | |
| エネルギー 673Kcal タンパク質 24.1g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.7g | | | | |
| |  | | | |

☆牛乳がジョアが毎日つきます。
☆献立は、仕入れの都合により変更になる場合があります。