## とうきょうとりついたばしとくへつしぇ ながっこう 東京都立板橋特別支援学校

## 令和6年10月のこんだて

こう ちょう **校長** あまこ そういち **尼子 創一** 

				校長 尼子 創一	
fo 月	火	水 水	木	*************************************	
30⊟	1⊟	2日	3⊟	4⊟	
		<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ごはん	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ごはん	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ごはん	
	都民の日	つくね焼	がたにく かん	いわしの揚げびたし	
		ビーフンソテー	ポテトサラダ	************************************	
	A	白菜とたまごのスープ	みそ汁	みそ汁	
1 / ( ) ( )	W / W	エネルギー 663Kcal	エネルギー 696Kcal	エネルギー 641Kcal	
		タンパク質 31.4g	り タンパク質 36.1 g	タンパク質 30.3 g	
	3	<sub>ししっ</sub> 脂質 15.4g	llo 脂質 20.6g	しいっ 脂質 16.7g	
		しょくえ <b>を</b> うとうりょう 食塩相当量 3.2g	しょくえ <b>あ</b> うとうりょう 食塩相当量 2.9g	しょくえ <b>を</b> うとうりょう 食塩相当量 2.9g	
78	8日	98	10⊟	11⊟	
ぎゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう 牛乳 パン	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 ごはん	ぎゅうにゅう 牛乳	きゅうにゅう ではん	
たまごときのこのピラフ	きかな ゃさい 魚と野菜のグリル焼き	チンジャオロース	味噌ラーメン	<sup>きかな</sup> 魚のトマトソース	
ツナサラダ	かいそう 海藻サラダ	ひじきと春雨のサラダ	グリーンサラダ	ゆで野菜中華ドレッシング	
コーンスープ	野菜スープ	<sup>ぁぁぉ</sup> とうふ 青菜と豆腐のスープ	とうにゅうか 豆乳花	ワンタンスープ	
				<u> </u>	
エネルギー 711Kcal	エネルギー 587Kcal	エネルギー 682Kcal	エネルギー 731Kcal	エネルギー 633Kcal	
タンパク質 24.0 g	タンパク質 32.2g	タンパク質 32.8g	タンパク質 38.3 g	タンパク質 30.9 g	
llつ 脂質 26.3g	llっ 脂質 19.4g	<sub>ししっ</sub> 脂質 22.0g	llo 脂質 22.8g	llo 脂質 16.2g	
しょくえ <b>あ</b> うとうりょう 食塩相当量 2.6g	しょくえ <b>あ</b> うとうりょう 食塩相当量 3.2g	しょくえ <b>ん</b> うとうりょう 食塩相当量 2.8g	しょくえ <b>ん</b> うとうりょう 食塩相当量 3.0g	しょくえ <b>ふ</b> うとうりょう 食塩相当量 2.3g	
14⊟	15⊟	16日 ぎゅうにゅう	17日	18日	
73	【リクエストメニュー】	牛乳 ごはん	ししょくかい 【試食会】	きゅうにゅう 牛乳 ごはん	
スポーツの凸	<sup>ぎゅうにゅう</sup> 牛乳 キムチチャーハン	まりました。 里芋と揚げ鶏の煮物	きゅうにゅう 牛乳 ごはん		
	ミニハンバーグ	きりぼしだいこん 切干大根サラダ	サバの塩麹力レー焼き	れんこんのきんぴら	
	ジャーマンポテト	みそ汁	s くさ あ 千草和え ca	すまし洋	
	ブルーベリーヨーグルト				
	エネルギー 724Kcal	エネルギー 737Kcal	エネルギー 640Kcal	エネルギー 622Kcal	
	り タンパク質 31.7g	しっ タンパク質 32.3g	タンパク質 30.8g	タンパク質 34.7g	
	ししつ 脂質 24.8g	ししつ 脂質 20.5g	ししつ 脂質 18.6g	ししつ 脂質 15.9g	
04.0	しょくえんうとうりょう 食塩相当量 2.2g	しょくえ <b>み</b> うとうりょう 食塩相当量 2.6g	しょくえ <b>る</b> うとうりょう 食塩相当量 2.7g	しょくえをうとうりょう 食塩相当量 1.8g	
21日 ぎゅうにゅう	22 <del> </del>	23日 ****	24日 ぎゅうにゅう	25日 ************************************	
ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん ぶたにく <u>ふ</u> うみ	【世界の料理 エチオピア】	牛乳・牛丼	ぎゅうにゅう 牛乳 ごはん とりにく て や .		
豚肉のワイン風味	ジョア ナン	海藻サラダ	鶏肉の照り焼き	ミートソーススパゲッティ 「ま?を	
がで野菜和風ドレッシング	エチオピア風力レー	みそ汁	スイートポテトサラダ	小松菜サラダ	
しる みそ汁	ツナサラダ 集物 (りんご)	ぶどうゼリー	わかめとたまごのスープ	フルーツヨーグルト	
T 74 01 1		エカルゼ 0000 3	T 711 - 00011 1	T 711 - 747 1	
エネルギー 718Kcal タンパク質 29.2 g	エネルギー 733Kcal タンパク質 27.6g	エネルギー 686Kcal タンパク質 27.6g	エネルギー 688Kcal タンパク質 32.2g	エネルギー 747Kcal タンパク質 35.0g	
タンハン貝 29.2g LLつ 脂質 25.7g	タンハク員 27.6g llo 脂質 30.8g	タノハン貝 27.6g llo 脂質 22.4g	タンハク貝 32.2g LLつ 脂質 19.3g	タンハシ貝 35.0g Lio 脂質 25.1g	
脂質 25.7 g しょくえ <b>あ</b> うとうりょう 食塩相当量 3.0 g	暗負 30.8 g しょくえもうとうりょう 食塩相当量 3.1 g	順負 22.4 g しょくえあうとうりょう 食塩相当量 2.8 g	脂質 19.3 g しょくえ <b>を</b> うとうりょう 食塩相当量 2.5 g	脂質 25.1 g しょくえ <b>あ</b> うとうりょう 食塩相当量 2.5 g	
28日	29日			□ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
きょうどりょうり ながのけん 【郷土料理 長野県】	デゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳	*-	
が上行はした。 きゅうにゅう 牛乳 ごはん	タコピラフ	サバの味噌煮	ピザトースト	*	
ー すい こは/り さんぞくゃ 山賊焼き	かぼちゃサラダ	おひたし	ポトフ	*	
をまな あ もの 青菜の和え物	たいず 大豆のつぶつぶスープ	をからる 豚汁	れんこんサラダ	_	
すまし汁 果物(りんご)	7 (11.5) 2 (0.1.0) 7	W2.7.1	かぼちゃプリン		
エネルギー 759Kcal	エネルギー 607Kcal	エネルギー 730Kcal	エネルギー 792Kcal		
タンパク質 31.0g	タンパク質 24.6g	タンパク質 37.2g	タンパク質 34.8g		
した。 脂質 29.4 g	しい 脂質 19.8g	llo 脂質 26.4g	lls 脂質 35.5g		
しょくえ <b>を</b> うとうりょう 食塩相当量 2.1 g	しょくえ <b>る</b> うとうりょう 食塩相当量 2.1 g	しょくえ <b>あ</b> うとうりょう 食塩相当量 3.2g	しょくえ <b>る</b> うとうりょう 食塩相当量 3.4g		
ぎゅうにゅう まいにち					