

# 令和6年10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
30日	1日	2日	3日	4日
		牛乳ごはん つくね焼 ビーフンソテー 白菜とたまごのスープ	牛乳ごはん 豚肉のくわ焼き ポテトサラダ みそ汁	牛乳ごはん いわしの揚げびたし 青菜とホタテの和え物 みそ汁
		エネルギー 663Kcal タンパク質 31.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 696Kcal タンパク質 36.1g 脂質 20.6g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 641Kcal タンパク質 30.3g 脂質 16.7g 食塩相当量 2.9g
7日	8日	9日	10日	11日
牛乳 たまごときのこのピラフ ツナサラダ コーンスープ 果物(柿)	牛乳 パン 魚と野菜のグリル焼き 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳ごはん チンジャオロース ひじきと春雨のサラダ 青菜と豆腐のスープ	牛乳 味噌ラーメン グリーンサラダ 豆乳花	牛乳ごはん 魚のトマトソース ゆで野菜中華ドレッシング ワントンスープ
エネルギー 711Kcal タンパク質 24.0g 脂質 26.3g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 587Kcal タンパク質 32.2g 脂質 19.4g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 682Kcal タンパク質 32.8g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 731Kcal タンパク質 38.3g 脂質 22.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 633Kcal タンパク質 30.9g 脂質 16.2g 食塩相当量 2.3g
14日	15日	16日	17日	18日
スポーツの日 	【リクエストメニュー】 牛乳 キムチチャーハン ミニハンバーグ ジャーマンポテト ブルーベリーヨーグルト	牛乳ごはん 里芋と揚げ鶏の煮物 切干大根サラダ みそ汁	【試食会】 牛乳ごはん サバの塩麹カレー焼き 干草和え すまし汁	牛乳ごはん 豚肉のネギみそ焼き れんこんのきんぴら すまし汁
	エネルギー 724Kcal タンパク質 31.7g 脂質 24.8g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 737Kcal タンパク質 32.3g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 640Kcal タンパク質 30.8g 脂質 18.6g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 622Kcal タンパク質 34.7g 脂質 15.9g 食塩相当量 1.8g
21日	22日	23日	24日	25日
牛乳ごはん 豚肉のワイン風味 茹で野菜和風ドレッシング みそ汁	【世界の料理 エチオピア】 ジョア ナン エチオピア風カレー ツナサラダ 果物(りんご)	牛乳 牛丼 海藻サラダ みそ汁 ぶどうゼリー	牛乳ごはん 鶏肉の照り焼き スイートポテトサラダ わかめとたまごのスープ	牛乳 ミートソーススパゲッティ 小松菜サラダ フルーツヨーグルト
エネルギー 718Kcal タンパク質 29.2g 脂質 25.7g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 733Kcal タンパク質 27.6g 脂質 30.8g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 686Kcal タンパク質 27.6g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 688Kcal タンパク質 32.2g 脂質 19.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 747Kcal タンパク質 35.0g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.5g
28日	29日	30日	31日	1日
【郷土料理 長野県】 牛乳ごはん 山賊焼き 青菜の和え物 すまし汁 果物(りんご)	牛乳 タコピラフ かぼちゃサラダ 大豆のつぶつぶスープ	牛乳ごはん サバの味噌煮 おひたし 豚汁	牛乳 ピザトースト ポトフ れんこんサラダ かぼちゃプリン	
エネルギー 759Kcal タンパク質 31.0g 脂質 29.4g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 607Kcal タンパク質 24.6g 脂質 19.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 730Kcal タンパク質 37.2g 脂質 26.4g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 792Kcal タンパク質 34.8g 脂質 35.5g 食塩相当量 3.4g	

☆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。