

# 令和6年11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
28日	29日	30日	31日	1日
				牛乳 ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁 エネルギー 692Kcal タンパク質 32.9g 脂質 21.4g 食塩相当量 3.1g
4日	5日	6日	7日	8日
文化の日 振替休日	牛乳 ごはん かじぎの香味醤油焼き ゆで野菜中華ドレッシング ワンタンスープ	牛乳 ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	【郷土料理 埼玉県】 牛乳 けんちんうどん みそポテト 和風サラダ	牛乳 高菜チャーハン 和風ドレッシングサラダ コンソメスープ
エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	エネルギー 645Kcal タンパク質 29.6g 脂質 1538.0g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 663Kcal タンパク質 34.2g 脂質 15.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 622Kcal タンパク質 23.4g 脂質 17.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 614Kcal タンパク質 24.6g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.0g
11日	12日	13日	14日	15日
牛乳 ごはん チーズハンバーグ ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん 鶏肉のおろしソテー れんこんきんぴら すまし汁	【世界の料理 イタリア】 牛乳 パン 魚のピカタ 茹で野菜イタリアドレッシング スツパ	牛乳 ごはん 豚肉のスタミナ焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 ごはん 八宝菜 ポテトサラダ わかめスープ
エネルギー 713Kcal タンパク質 33.0g 脂質 23.3g 食塩相当量 1.9g	エネルギー 580Kcal タンパク質 28.5g 脂質 14.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 597Kcal タンパク質 34.1g 脂質 17.6g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 641Kcal タンパク質 32.8g 脂質 16.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー 691Kcal タンパク質 32.5g 脂質 21.7g 食塩相当量 2.7g
18日	19日	20日	21日	22日
牛乳 ごはん 揚げ鶏のレモンソース 切干大根の煮物 みそ汁	【リクエストメニュー】 牛乳 ロールパン ポークジンジャーソテー トマトサラダ レタススープ コーヒーゼリー	牛乳 ごはん 鮭のねぎみそ漬け焼き ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 ごはん 鶏肉の粒マスタード 肉じゃが みそ汁	【世界の料理 韓国】 牛乳 ビビンバ 大根マヨサラダ 野菜スープ
エネルギー 806Kcal タンパク質 31.0g 脂質 31.9g 食塩相当量 2.3g	エネルギー 636Kcal タンパク質 31.0g 脂質 33.9g 食塩相当量 2.7g	エネルギー 626Kcal タンパク質 35.2g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 633Kcal タンパク質 34.1g 脂質 15.8g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 664Kcal タンパク質 22.1g 脂質 26.5g 食塩相当量 3.0g
25日	26日	27日	28日	29日
牛乳 きのコスパグッティ 大根サラダ スイートポテト	牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き パンプキンサラダ みそ汁	【郷土料理 山形県】 牛乳 ふきよせおこわ 揚げだし豆腐 胡麻和え 芋煮	牛乳 フレンチトースト ポトフ 海藻サラダ	牛乳 ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め 春雨サラダ かきたま汁
エネルギー 685Kcal タンパク質 22.9g 脂質 24.2g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 737Kcal タンパク質 34.9g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 822Kcal タンパク質 33.2g 脂質 28.2g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 693Kcal タンパク質 33.1g 脂質 28.9g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 650Kcal タンパク質 28.5g 脂質 30.3g 食塩相当量 2.9g

☆牛乳か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。