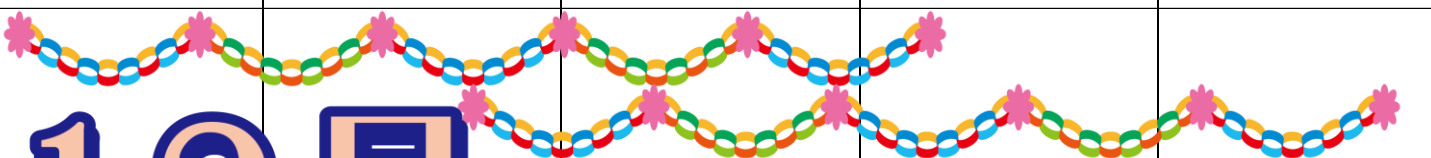


令和6年12月のこんだて

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 ごはん 豚肉のネギみそ焼き レンコンきんぴら 酢のもの すまし汁	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ナムル 青菜のスープ	【世界の料理 フランス】 牛乳 キャベツキャセロール 花野菜サラダ ソーセージスープ 菓物(りんご)	牛乳 ごはん タンドリーチキン ジャーマンポテト サラダ レタスとたまごのスープ	牛乳 ごはん サバの味噌煮 高野豆腐と青菜の炒め煮 すまし汁
エネルギー 666Kcal タンパク質 28.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 756Kcal タンパク質 35.2g 脂質 30.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 759Kcal タンパク質 28.7g 脂質 30.4g 食塩相当量 2.6g	エネルギー 663Kcal タンパク質 32.7g 脂質 22.1g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 684Kcal タンパク質 33.4g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.7g
7日(土)	10日	11日	12日	13日
【文化祭】 ジョア カレーライス ひじきとツナのサラダ 菓物(りんご)	牛乳 ごはん 五目卵焼き 白菜の柚子みそ和え 芋煮汁	牛乳 ごはん ししよもの南蛮漬 肉じゃが みそ汁	牛乳 パン ミートローフ マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 ごはん ホイコーロー ワンタンサラダ わかめスープ
エネルギー 678Kcal タンパク質 21.5g 脂質 13.7g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 696Kcal タンパク質 28.5g 脂質 23.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 699Kcal タンパク質 33.2g 脂質 20.8g 食塩相当量 3.0g	エネルギー 727Kcal タンパク質 31.7g 脂質 29.9g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 622Kcal タンパク質 31.0g 脂質 16.6g 食塩相当量 2.5g
16日	17日	18日	19日	20日
牛乳 ごはん 鶏肉の照り焼き さつまいもサラダ たまねぎとわかめのスープ	牛乳 ごはん 鮭の塩こうじ焼き おひたし ジャーマンポテト 豚汁	【リクエストメニュー】 牛乳 ごはん 油淋鶏 海藻サラダ ミネストローネ ティラミス風チーズプリン	【郷土料理 山梨県】 牛乳 ほうとう れんこんの酢のもの 菓物(みかん)	【行事食 冬至】 牛乳 ごはん さわらの柚子みそ焼き かぼちゃのそぼろ煮 すまし汁
エネルギー 703Kcal タンパク質 31.5g 脂質 20.9g 食塩相当量 2.5g	エネルギー 711Kcal タンパク質 36.7g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.1g	エネルギー 842Kcal タンパク質 31.4g 脂質 33.4g 食塩相当量 2.2g	エネルギー 688Kcal タンパク質 28.8g 脂質 13.1g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 690Kcal タンパク質 33.8g 脂質 18.2g 食塩相当量 2.8g
23日	24日	25日	26日	27日
牛乳 ごはん ぶりの照り焼き 白菜の柚子みそ和え みそ汁	【リクエストメニュー】 牛乳 パン チキンカツ 小松菜サラダ 野菜スープ リンゴゼリー	コーヒー牛乳 クリームスバゲッティ じゃこサラダ ぶどうゼリー		
エネルギー 667Kcal タンパク質 30.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.8g	エネルギー 723Kcal タンパク質 34.8g 脂質 25.0g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 793Kcal タンパク質 33.7g 脂質 26.5g 食塩相当量 2.7g		
30日	31日	1日	2日	3日
 <h1 style="font-size: 4em; color: blue; text-decoration: underline;">12月</h1>				



☆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。