令和7年9月のこんだて

東京都立板橋特別支援学校
校長　山岸　直人

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5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 鶏肉の照り焼き 大根サラダ すまし汁	牛乳　ごはん 家常豆腐 ナムル 青菜のスープ	牛乳 和風きのこスパゲッティ 大根ドレッシングサラダ ミルクプリン
	エネルギー 689Kcal タンパク質 28.6ｇ 脂質 26.2ｇ 食塩相当量 2.6ｇ	エネルギー 628Kcal タンパク質 29.3ｇ 脂質 18.4ｇ 食塩相当量 2.6ｇ	エネルギー 692Kcal タンパク質 27.9ｇ 脂質 25.5ｇ 食塩相当量 2.8ｇ	エネルギー 670Kcal タンパク質 26.1ｇ 脂質 31.3ｇ 食塩相当量 3.2ｇ
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳　ごはん 鶏肉のねぎみそ漬け焼き おひたし れんこんのきんぴら みそ汁	【重陽の節句】 牛乳　ごはん 煮魚 白菜と菊花のおかか和え さつま汁	【郷土料理　北海道】 牛乳　中華ちらし 和風サラダ わかめと玉ねぎのスープ リンゴゼリー	牛乳 きつねうどん みそポテト おひたし	牛乳　ごはん 豆腐ハンバーグ 酢の物 みそ汁
エネルギー 661Kcal タンパク質 25.2ｇ 脂質 16.6ｇ 食塩相当量 2.3ｇ	エネルギー 650Kcal タンパク質 31.1ｇ 脂質 20.5ｇ 食塩相当量 2.2ｇ	エネルギー 628Kcal タンパク質 31.4ｇ 脂質 19.1ｇ 食塩相当量 2.3ｇ	エネルギー 668Kcal タンパク質 27.6ｇ 脂質 23.6ｇ 食塩相当量 3.2ｇ	エネルギー 665Kcal タンパク質 30.3ｇ 脂質 20.2ｇ 食塩相当量 2.6ｇ
15日	16日	17日	18日	19日
敬老の日 	牛乳 ひじきごはん 擬製豆腐 柿なます みそ汁	【世界の料理　イタリア】 牛乳　バターロールパン アクアパッツァ ゆで野菜イタリアンドレッシング ミネストローネ	牛乳　ごはん から揚げ ポテトサラダ みそ汁	【リクエスト献立　3-A】 牛乳　チャーハン 豚肉と大根のべっこう煮 野菜スープ ヨーグルト
	エネルギー 710Kcal タンパク質 30.7ｇ 脂質 27.0ｇ 食塩相当量 2.4ｇ	エネルギー 740Kcal タンパク質 27.6ｇ 脂質 26.0ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	エネルギー 612Kcal タンパク質 22.6ｇ 脂質 10.3ｇ 食塩相当量 2.1ｇ	エネルギー 665Kcal タンパク質 30.3ｇ 脂質 20.2ｇ 食塩相当量 2.6ｇ
22日	23日	24日	25日	26日
牛乳　ごはん 豚肉の生姜焼き ツナトマトサラダ みそ汁	秋分の日 	【リクエスト献立　3-C】 牛乳　しょうゆラーメン グリーンサラダ 果物	牛乳　ごはん とんかつ 野菜ソテー 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 622Kcal タンパク質 32.8ｇ 脂質 18.9ｇ 食塩相当量 2.4ｇ		エネルギー 740Kcal タンパク質 27.6ｇ 脂質 26.0ｇ 食塩相当量 3.1ｇ	エネルギー 612Kcal タンパク質 22.6ｇ 脂質 10.3ｇ 食塩相当量 2.1ｇ	エネルギー 665Kcal タンパク質 30.3ｇ 脂質 20.2ｇ 食塩相当量 2.6ｇ
29日	30日	1日	2日	3日
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	牛乳　ごはん 魚のごまみそ焼き 青菜とホタテの和え物 すまし汁			
エネルギー 622Kcal タンパク質 32.8ｇ 脂質 18.9ｇ 食塩相当量 2.4ｇ	エネルギー 710Kcal タンパク質 30.7ｇ 脂質 27.0ｇ 食塩相当量 2.4ｇ			

☆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。