

れ い わ ね ん が つ
令和8年9月のこんだて

とうきょうととりついたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちやう やまぎし なおと
校長 山岸 直人

月	火	水	木	金
31日	1日	2日	3日	4日
9月	しぎようしき 始業式 	ぎゅうにゅう 牛乳 ポークカレー ツナサラダ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん かじようどうふ 家常豆腐 ナムル あおな 青菜のスープ	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き きりぼしだいじん もの 切干大根の煮物 みそ汁
		エネルギー 680Kcal タンパク質 29.8g 脂質 14.9g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.5g	エネルギー 672Kcal タンパク質 28.5g 脂質 25.9g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.9g	エネルギー 628Kcal タンパク質 31.8g 脂質 18.2g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.8g
7日	8日	9日	10日	11日
ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ふたにく しやうがや 豚肉の生姜焼き ツナトマトサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん チキンピカタ こふき芋 はるさめ 春雨サラダ かくきりやさい 角切野菜のスープ	ぎようじしやく ちやうよう せつく 【行事食 重陽の節句】 ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん にきかな 煮魚 はくさい きつか 白菜と菊花のおかか和え さつま汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきごはん ぎせい豆腐 擬製豆腐 かき 柿なます みそ汁	せかい りやうり 【世界の料理 イタリア】 ぎゅうにゅう 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
エネルギー 704Kcal タンパク質 29.2g 脂質 28.5g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.5g	エネルギー 646Kcal タンパク質 34.0g 脂質 18.1g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.5g	エネルギー 630Kcal タンパク質 30.9g 脂質 15.6g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.2g	エネルギー 640Kcal タンパク質 24.6g 脂質 21.2g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 3.0g	エネルギー 612Kcal タンパク質 33.0g 脂質 22.5g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 3.2g
14日	15日	16日	17日	18日
ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん さかな 魚のごまみそ焼き あおな 青菜とホタテの和え物 すまし汁	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ホイコーロー ナムル はるさめ 春雨スープ	きやうどりやうり おおさか 【郷土料理 大阪】 ぎゅうにゅう かやくごはん 牛乳 かやくごはん このや お好み焼き にくすい 肉すい リンゴゼリー	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ふたにく だいこん 豚肉と大根のべっこう煮 ポテトサラダ わかめと玉ねぎのスープ	こんだて 【リクエスト献立 3-A】 ぎゅうにゅう 牛乳 みそラーメン あげ餃子 ぶどうゼリー
エネルギー 623Kcal タンパク質 31.6g 脂質 19.2g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.6g	エネルギー 667Kcal タンパク質 29.6g 脂質 21.2g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.7g	エネルギー 769Kcal タンパク質 34.0g 脂質 22.9g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.9g	エネルギー 678Kcal タンパク質 25.1g 脂質 24.1g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.0g	エネルギー 736Kcal タンパク質 32.0g 脂質 19.2g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 3.9g
21日	22日	23日	24日	25日
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ ごま和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ちゃんぽん れんこんの酢の物 とうとうか 豆乳花
エネルギー 705Kcal タンパク質 30.1g 脂質 23.2g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.7g	エネルギー 635Kcal タンパク質 35.4g 脂質 15.0g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 3.4g			
28日	29日	30日	1日	2日
ぎゅうにゅう 牛乳 パンプキンパン トマトシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー	せかい りやうり かんこく 【世界の料理 韓国】 ぎゅうにゅう ごはん 牛乳 ごはん ヤンニョムチキン じゃこと大根のサラダ ソルロンタン風スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 わふう 和風きのこスパゲッティ だいこん 大根ドレッシングサラダ あんじん豆腐 杏仁豆腐	まだ暑い日が続きます。 ごはんをしっかりと食べて体調管理に努めましょう 	
エネルギー 663Kcal タンパク質 26.9g 脂質 22.7g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.8g	エネルギー 746Kcal タンパク質 32.2g 脂質 28.8g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.6g	エネルギー 673Kcal タンパク質 23.4g 脂質 25.5g しよくえもうとりのうよう 食塩相当量 2.8g		

☆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。