

9月 よていこんだてひょう

今月の目標
朝ごはんを食べよう

令和6年度 東京都立清瀬特別支援学校長 稗田 知子

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2 始業式	3 キーマカレーライス コーンコールスローサラダ フルーツポンチ 牛乳	4 胚芽米入りご飯 だし 鮭のレモン焼き なめこ汁 牛乳	5 高菜チャーハン チンジャオロースー 春雨サラダ わかめと青梗菜のスープ 牛乳	6 ちゃんごどん 大豆と芋の甘辛煮 小松菜の黒ごま和え 牛乳
	671kcal 24.7g	657kcal 30.0g	658kcal 26.9g	646kcal 30.3g
9 菊と鮭の混ぜ寿司 筑前煮 すまし汁 巨峰 牛乳	10 ミルクパン ハンバーグ 小松菜とエリンギのソテー スコッチブロス パインゼリー 牛乳	11 わかめご飯 肉豆腐 きゅうりとかぶの浅漬け みそ汁 ミルクゼリー 牛乳	12 胚芽米入りご飯 魚のねぎみそ焼き じゃがいもの甘辛煮 まごわやさし和え かみなり汁 牛乳	13 キャロットライス ・クリームソースかけ 大根とツナのサラダ きゃべつのスープ 牛乳
630kcal 27.9g	688kcal 33.5g	661kcal 29.7g	689kcal 32.1g	710kcal 29.2g
16 敬老の日	17 里芋ご飯 擬製豆腐 ゆかり和え みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	18 スパゲティ・ミートソース 小松菜のサラダ 千切り野菜スープ 牛乳	19 胚芽米入りご飯 チキン南蛮 お浸し 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	20 胚芽米入りご飯 人参ふりかけ ししゃもの磯揚げ 辛子和え 豚汁 牛乳
	628kcal 25.5g	700kcal 31.4g	702kcal 30.7g	665kcal 30.1g
23 振替休日	24 胚芽米入りご飯 さばのカレー風味焼き ごま和え みそ汁 牛乳	25 胚芽米入りご飯 麻婆豆腐 ひじきのさっぱりサラダ わかめのかきたまスープ 牛乳	26 豚丼 えのき和え すまし汁 芋ようかん 牛乳	27 鶏ごぼうバーガー 豚肉のトマトスープ フルーツヨーグルト 牛乳
	660kcal 25.7g	670kcal 31.3g	681kcal 28.8g	665kcal 33.2g
30 中華丼 春雨サラダ 中華コーンスープ 牛乳	<今月の給食紹介> 4日「だし」細かく刻んだ野菜をしょうゆベースで味付けした山形県の郷土料理 9日「菊と鮭の混ぜ寿司」重陽の節句にちなんで菊の花を混ぜた混ぜ寿司 17日「里芋ご飯」中秋の名月(芋名月)にちなんで里芋入りのご飯を作ります 19日「チキン南蛮」宮崎県の郷土料理 衣をつけて揚げ甘酢をからめタルソースをかけていただきます 26日「芋ようかん」さつま芋を蒸してつぶし、寒天液と合わせ固めて作ります			○本校の基準○ エネルギー 28.0g たんぱく質 720kcal
680kcal 28.7g	※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。			○今月の平均○ エネルギー 670kcal たんぱく質 29.4g
	えいようか ちゅうがくが あたい 栄養価は中学部の値です しょうがくぶていがくねん ばい 小学部低学年は0.7倍 しょうがくぶこうがくねん ばい 小学部高学年は0.8倍			

