

が つ こ ん だ て よ て い ひ よ う

# 9月 献立予定表

れい わ ね ん ど と う き ょ う と り つ ひ が し く る め と く べ つ し え ん が つ こ う ち ょ う も り や み つ て る  
 令和6年度 東京都立東久留米特別支援学校長 守屋 光輝

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
<b>2</b> しぎょうしき <b>始業式</b> きゅうしよく (給食なし) 9月1日 防災の日 	<b>3</b> なつやさい 夏野菜カレーライス <small>(米粉)</small> ツナサラダ なし 梨 ぎゅうにゅう 牛乳 	<b>4</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん さかな ねぎ や 魚の葱みそ焼き フライドポテト <small>(骨のり)</small> こまつな 小松菜のサラダ かみなり汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>5</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん にく 肉じゃが あしたばとツナの和え物 みそ汁 <small>(生揚げ・葱・ワカメ)</small> みず 水ようかん ぎゅうにゅう 牛乳	<b>6</b> むぎ 麦ごはん まいぼーどうふ 麻婆豆腐 きりぼしだいこん ちゅうか 切干大根の中華サラダ はくさい 白菜とベーコンのスープ ぎゅうにゅう 牛乳
627kcal   28.0g 16.8g   2.5g	686kcal   28.0g 20.6g   2.4g	677kcal   30.2g 21.8g   2.2g	710kcal   28.6g 21.2g   2.1g	660kcal   28.5g 23.3g   2.6g
<b>9【重陽の節句】</b> きく さけ ま 菊と鮭の混ぜずし ちくげんに 筑前煮 すまし汁 <small>(豆腐・ほうれん草)</small> まめい かんてん 豆入り寒天 ぎゅうにゅう 牛乳 	<b>10</b> ジャーチャー <small>めん</small> ジャーチャー麺 じゃが ちゅうか じゃが芋の中華サラダ カルピス牛乳ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	<b>11</b> むぎ 麦ごはん あ どり 揚げ鶏のレモンソース おかか和え こめ粉 米粉マカロニのサラダ みそ汁 <small>(大根・えのき・コマツナ)</small> ぎゅうにゅう 牛乳	<b>12</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん ぎせい豆腐 擬製豆腐おろし添え いそあ 磯和え <small>(コマツナ・キャベツ・人参)</small> さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	<b>13</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん あじの香味焼き お浸し そぼろ煮 みそ汁 <small>(じゃが芋・玉葱・ワカメ)</small> ぎゅうにゅう 牛乳
627kcal   28.0g 16.8g   2.5g	610kcal   25.3g 20.4g   2.6g	708kcal   30.2g 25.9g   2.6g	601kcal   23.9g 17.4g   2.0g	626kcal   32.9g 16.3g   2.4g
<b>16</b> けいろう ひ <b>敬老の日</b> 	<b>17</b> あ 揚げパン <small>(きなこ)</small> ポークビーンズ ひじきと小松菜のサラダ れいとう 冷凍みかん ぎゅうにゅう 牛乳	<b>18</b> むぎ 麦ごはん おから入りコロッケ ゆでキャベツ添え もやしのさっぱりサラダ みそ汁 <small>(なす・油揚げ)</small> ぎゅうにゅう 牛乳	<b>19【食育の日メニュー】</b> かごしまけん きょうとりようり <鹿児島県の郷土料理> けいはん 鶏飯 がね キャベツとキュウリの梅和え きよほう 巨峰 ぎゅうにゅう 牛乳 	<b>20</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 ちゅうか 中華トレッシングサラダ とうがん 冬瓜のスープ ぎゅうにゅう 牛乳
638kcal   24.4g 21.1g   2.1g	733kcal   33.1g 31.6g   2.8g	682kcal   22.0g 23.6g   2.2g	701kcal   27.8g 20.7g   2.5g	646kcal   30.8g 21.4g   2.3g
<b>21(土) 東久留米フェスタ</b> ドライカレー わかめサラダ フルーツヨーグルト (パイン・モモ・ミカン) ぎゅうにゅう 牛乳	<b>24</b> ふりかえきゅうぎょうび <振替休業日> 	<b>25</b> ちゃんこうどん だいず と 煮 干 し の 甘 辛 揚 げ 大豆と煮干しの甘辛揚げ こまつな あ 小松菜のごま和え ぎゅうにゅう 牛乳	<b>26</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん ひじきふりかけ かつお なんぼんづ 鰹の南蛮漬け あおな 青菜としめじの和え物 みそ汁 <small>(ワカメ・玉葱・モヤシ)</small> ぎゅうにゅう 牛乳	<b>27</b> こまつな さんしよくどん 小松菜の三色丼 キャベツの梅おかか和え みそ汁 <small>(生揚げ・葱・ワカメ)</small> いも 芋ようかん <small>(生クリーム)</small> ぎゅうにゅう 牛乳
638kcal   24.4g 21.1g   2.1g		640kcal   32.1g 20.4g   2.6g	675kcal   30.7g 19.5g   2.2g	689kcal   28.5g 22.2g   2.2g
<b>30</b> はいがまいい 胚芽米入りごはん さばの香り焼き きりぼしだいこん すあ 切干大根のごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮 さわにわん 沢煮椀 ぎゅうにゅう 牛乳		ぎらいようとう つごう ※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。		ほんこう きじゆん ○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 740Kcal 28.0g 脂質 食塩相当量 16~24g 2.5g未満 こんげつ へいきん ○今月の平均○ 669kcal 28.5g 21.8g 2.4g
747kcal   28.2g 28.2g   2.5g				