

が つ こ ん だ て よ て い ひ ょ う

# 10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	
○本校の基準○	1	2	3【ソフト・テニール大会】	4【ソフト・テニール予備日】	
エネルギー たんぱく質	<b>都民の日</b> (給食なし)	麦ごはん なす入り麻婆豆腐 大豆もやしのナムル 青菜と春雨スープ◆ 牛乳	胚芽米入りごはん 豚肉の生姜炒め じゃがいもの香味和え 野菜サラダ みそ汁(豆腐ワカメ) 牛乳	胚芽米入りごはん いわしの香味焼き ツナと野菜の和え物 さつま汁 梨 牛乳	
740Kcal 28.0g			657kcal 28.6g	681kcal 34.8g	672kcal 30.0g
しじつ 脂質			22.4g 2.4g	23.8g 2.5g	21.2g 2.4g
16~24g 2.5g未満					
○今月の平均○					
671kcal 31.1g					
21.4g 2.5g					
7	8	9	10【陸上大会】	11【陸上大会予備日】	
胚芽米入りごはん 生揚げと豚肉の炒め物 春雨サラダ みそ汁(里芋・なめこ) 牛乳	麦ごはん 鶏胸肉のから揚げ◆ きんぴらごぼう きゅうりの酢の物(シラス) みそ汁(カボチャ玉葱) 牛乳	胚芽米入りごはん 鯖の韓国風焼き お浸し 豚汁◆ 牛乳	豚丼 お浸し 具沢山みそ汁 ブルーベリーヨーグルト 牛乳	ピザトースト 豆入りホワイトシチュー ひじきのさっぱりサラダ 牛乳	
675kcal 29.6g	695kcal 32.9g	675kcal 35.2g	670kcal 32.7g	707kcal 39.4g	
20.6g 2.6g	19.8g 2.6g	21.3g 2.5g	18.0g 2.5g	27.2g 3.5g	
14	15	16	17	18【食育の日10/19】	
<b>スポーツの日</b>	さつまいもごはん 筑前煮(主菜) 磯和え みそ汁(生揚げ・葱) 東京牛乳	みそラーメン◆ ジャンボ揚げ餃子◆ なすのごま和え 牛乳	胚芽米入りごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根サラダ みそ汁(芋・玉葱・キャベツ) みかん 牛乳	<山梨県の郷土料理> <b>さんまめし</b> 豆腐の肉みそあんかけ 辛子和え のっぺい汁 牛乳	
	651kcal 29.6g	645kcal 31.7g	645kcal 30.0g	735kcal 36.3g	
	16.0g 3.1g	21.1g 3.2g	17.1g 2.4g	28.9g 2.5g	
21	22	23	24	25【普1年移動教室】	
胚芽米入りごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごろごろポテトサラダ◆ 野菜のうすくず汁 牛乳	米粉カレーライス キャベツとトマトのサラダ りんご入りヨーグルト 牛乳	おやこどん(卵) ひじきときゅうりのサラダ みそ汁(芋キャベツ・エキ) 牛乳	麦ごはん ハンバーグ◆ 磯辺ポテト 野菜サラダ みそ汁(豆腐エキ) 牛乳	黒砂糖食パン 洋風卵焼き コールスローサラダ 麦入り野菜たっぷりスープ 牛乳	
632kcal 31.3g	657kcal 25.4g	687kcal 30.8g	651kcal 31.3g	644kcal 26.4g	
21.9g 2.3g	18.3g 1.6g	21.9g 2.6g	16.9g 2.4g	28.4g 20.8g	
28【普1年振替休業日】	29	30【給食試食会・職1年移動教室】	31【職1年移動教室】	※材料の都合により 献立を変更する場合があります。 御了承ください。	
胚芽米入りごはん 鯖のカレー風味焼き 切干大根のごま酢和え みそ汁(サツマ芋・生揚げ) 柿 牛乳	肉南蛮うどん 肉みそポテト 辛子和え 牛乳	麦ごはん 揚げ鶏のレモンソース おかか和え 米粉マカロニのサラダ みそ汁(大根エキ小松菜) 牛乳	チキンライス◆ 小松菜のサラダ 豆乳コーンスープ◆ 南瓜ミルクの水ようかん 牛乳	10月は職能開発科2年生 のリクエスト給食を実施 ます。◆がついた料理が リクエストです。	
688kcal 28.7g	652kcal 30.1g	708kcal 30.2g	671kcal 28.9g		
21.2g 2.0g	18.4g 2.6g	25.9g 2.6g	18.7g 2.2g		