

11月 献立予定表

れいわ ねんど
令和6年度

とうきょうとりつひがしくるめとくべつしえんがっこうちやう
東京都立東久留米特別支援学校長

もりや みつてる
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○				
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			
○今月の平均○				
662kcal	28.9g			
21.3g	2.4g			
				
4	5	6	7	8
振替休日	つぶむぎ 粒麦ごはん やきにく 焼き肉 えのき和え さつま汁◆ 牛乳	にこ みそ煮込みうどん ブロッコリーのそぼろあん ようなし 洋梨◆ 牛乳	さんしょくどん 三色丼 ていこつ 鉄骨サラダ みそ汁(芋・キャベツ・エノキ)◆ 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん まいぼー豆腐(大豆ミート) きりぼしだいこん 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 牛乳
	644kcal 30.9g 16.8g 2.4g	630kcal 32.9g 15.9g 2.6g	639kcal 28.7g 20.0g 2.7g	660kcal 28.4g 23.3g 2.5g
11	12	13	14	15
おむぎ 押し麦ごはん とりにく 鶏肉のみそマヨ焼き きんぴらごぼう ごま和え すまし汁(ワカメ・エノキ・油揚げ) 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん さばのごま焼き お浸し 里芋の甘辛揚げ みそ汁(大根・ワカメ・油揚げ)◆ 牛乳	ジャーチャー麺◆ じゃがいもの中華サラダ カルピス牛乳ゼリー◆ 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん チーズコロッケゆでキャベツ添え◆ ひじきの五目煮 みそ汁(豆腐・ワカメ・ネギ)◆ 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん 擬製豆腐おろし添え 磯和え さつま汁◆ 東京牛乳
629kcal 29.7g 24.6g 2.3g	731kcal 27.5g 31.1g 2.3g	621kcal 25.7g 20.8g 1.9g	733kcal 28.3g 25.0g 2.6g	606kcal 23.8g 17.4g 2.0g
18	19	20	21	22
おむぎ 押し麦ごはん さけ 鮭のムニエル ジャーマンポテト◆ まごわやさし和え みそ汁(キャベツ・エノキ・ワカメ)◆ 牛乳	わかめごはん ごもくたまごや 五目卵焼き 磯和え いもにやまがた 芋煮(山形) 牛乳	あ 揚げパン(きな粉)◆ ポークビーンズ ひじきと小松菜のサラダ みかん◆ 牛乳	おむぎ 押し麦ごはん とうふ 豆腐ハンバーグ(きのこソース) ピクルス みそ汁(芋・玉葱・油揚げ)◆ 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん あじの香味焼き お浸し そぼろ煮 みそ汁(さつま芋・玉葱・ワカメ)◆ 牛乳
688kcal 31.0g 24.9g 2.4g	648kcal 28.2g 22.5g 2.4g	720kcal 32.3g 30.3g 2.7g	645kcal 30.9g 17.7g 2.3g	653kcal 32.6g 16.6g 2.4g
25	26	27	28	29
つぶむぎ 粒麦ごはん みつかつゆでキャベツ添え こまつな 小松菜のごま和え みそ汁(ワカメ・芋・玉葱)◆ 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん とりにく 鶏肉のオレンジ煮 フライドポテト◆ きりぼしだいこん 切干大根サラダ みそ汁(白菜・小松菜)◆ 牛乳	なす なすミートライス ポテトサラダ◆ ミネストローネ◆ 牛乳	キムチチャーハン◆ ツナサラダ◆ 中華かき玉スープ 牛乳	あまきさい 秋野菜カレーライス◆ かい 海そうサラダ◆ フルーツヨーグルト◆ ジョア(プレーン)
697kcal 31.2g 22.1g 2.6g	665kcal 30.8g 19.5g 2.4g	684kcal 24.7g 21.9g 2.7g	620kcal 26.0g 22.2g 2.1g	671kcal 26.2g 11.9g 2.3g