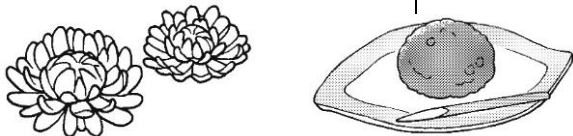


令和7年9月予定献立

東京都立青島特別支援学校

校長 高橋 馨

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
ポークカレー 切干大根サラダ トマトスープ	ごはん 生揚げと野菜の煮物 小松菜のナムル みそ汁 冷凍みかん	五目たんめん ごぼうサラダ たまご蒸しパン	ごはん あじフライ キャベツとみょうがのサラダ みそ汁	ごはん 揚げ豆腐 白菜のぼん酢和え 豚汁
733kcal 2.7g 27.3g 24.2g 109.2g	688kcal 2.9g 29.3g 19.9g 105.9g	737kcal 3.2g 29.5g 22.6g 110.3g	693kcal 2.4g 30.4g 20.7g 99.9g	688kcal 2.4g 31.7g 24.5g 91.4g
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
ごはん 豆腐の真砂揚げ おかかあえ みそ汁	ごはん さわらのしょうが風味焼き 菊花あえ 冬瓜のみそ汁 栗ようかん	ミルクパン さつまいもときのこのグラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	ごはん 赤魚の煮つけ からしあえ 利休汁 黒糖ミルクゼリー	ごはん 麻婆茄子 大根とハムの中巻サラダ わかめスープ
694kcal 2.5g 29.0g 25.1g 93.1g	708kcal 2.2g 33.8g 17.8g 106.2g	673kcal 3.3g 27.4g 23.1g 96.4g	682kcal 2.5g 31.6g 18.3g 101.3g	688kcal 3.0g 27.1g 26.0g 94.0g
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
敬老の日	キムチチャーハン ししゃものサクサク揚げ ささみ入り中華サラダ 酸辣湯	ごはん 肉じゃが ごまあえ みそ汁	バターライス 魚のマスタード焼き フレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ	きのこうどんシマカラ風味 山吹あえ さつまいもごま団子
0kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	700kcal 3.0g 30.1g 25.8g 92.7g	698kcal 2.8g 27.3g 21.4g 108.6g	722kcal 2.0g 29.6g 26.1g 100.0g	719kcal 2.6g 27.9g 24.1g 101.9g
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
ごはん さけのカレーポテト焼き さやいんげんのごまあえ みそ汁	秋分の日	ガーリックトースト ポークビーンズ じゃこことひじきのサラダ ブラマンジェ	ごはん さばのみそ煮 おひたし けんちん汁	オムライス 小松菜とツナのサラダ ABCスープ なし
673kcal 2.3g 33.0g 21.0g 92.9g	0kcal 0.0g 0.0g 0.0g 0.0g	710kcal 2.9g 30.8g 29.9g 90.0g	756kcal 2.9g 29.7g 30.3g 95.7g	696kcal 2.4g 29.4g 22.6g 100.6g
29日(月)	30日(火)			
ごはん いわしのさんが焼き 梅おかかあえ なすのみそ汁	親子丼 のりあえ 沢煮鰻 牛乳かん			
724kcal 2.1g 33.0g 24.9g 97.3g	720kcal 2.6g 29.3g 22.9g 103.9g			

★牛乳は毎日つきます。

★食材の都合等により変更することがありますので、ご了承下さい。

★1食当たりの成分表示は、上段左から熱量(Kcal)、食塩相当量(g)、下段左からたんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)を表示しています。