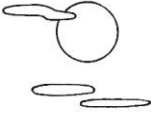


令和7年10月予定献立

東京都立青島特別支援学校
校長 高橋 馨

			1日(水)			2日(木)			3日(金)		
			都民の日			吹き寄せご飯 魚のゆずこしょう焼き 小松菜と油揚げのお浸し みそ汁 なし			麦ごはん さといもコロッケ 五目きんぴら みそ汁		
			0kcal 0.0g			684kcal 2.9g			751kcal 2.6g		
0.0g 0.0g 0.0g			32.3g 18.9g 101.2g			25.4g 22.7g 118.9g					
6日(月)			7日(火)			8日(水)			9日(木)		
ごはん ぶりの照り焼き 春菊のごまあえ かぼちゃ団子汁			麦ごはん 回鍋肉 切干大根サラダ 野菜と卵のスープ			なすのミートスパゲッティ ポテトサラダ コンソメスープ ぶどう			カレーピラフ わかさぎの唐揚げ キャベツとピーマンのサラダ ポタージュスープ		
759kcal 2.3g			679kcal 2.7g			731kcal 2.7g			685kcal 2.6g		
35.2g 25.1g 100.1g			31.1g 20.6g 97.5g			29.6g 27.7g 103.6g			26.8g 22.5g 100.4g		
28.4g 19.6g 103.5g											
13日(月)			14日(火)			15日(水)			16日(木)		
スポーツの日			ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーのピクルス みそ汁			黒砂糖パン じゃがいものキッシュ グリーンサラダ 野菜スープ			ごはん さばの竜田揚げ のりあえ けんちん汁 りんご		
0kcal 0.0g			694kcal 2.5g			710kcal 3.1g			776kcal 2.1g		
0.0g 0.0g 0.0g			30.8g 22.1g 100.4g			32.7g 28.6g 90.8g			26.5g 31.5g 104.1g		
33.4g 20.1g 102.4g											
20日(月)			21日(火)			22日(水)			23日(木)		
ごはん さけのホイル焼き 千草あえ みそ汁 あしたばミルクプリン			ガーリックライス チリコンカーン ごまだれサラダ かぶと青菜のスープ			カレーうどん きゅうりとわかめの酢の物 大学芋			バターライス チーズオムレツ 青菜のマスタードサラダ ミネストローネ		
700kcal 2.8g			694kcal 2.2g			740kcal 2.8g			703kcal 2.4g		
34.1g 20.7g 99.2g			27.2g 21.4g 104.5g			26.8g 19.7g 117.4g			29.0g 26.5g 92.6g		
34.1g 22.1g 98.5g											
27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)		
麦ごはん 麻婆豆腐 キャベツとニラのお浸し わかめと卵のスープ			ごはん さわらの西京焼き 白菜のごま酢あえ 呉汁 柿			アップルトースト さつまいもときのこのシチュー マカロニサラダ			ごはん たらのチリソース ごぼうサラダ 中華風コンソメスープ		
691kcal 2.8g			699kcal 2.1g			699kcal 2.9g			706kcal 2.7g		
31.6g 23.3g 94.9g			34.0g 19.3g 104.4g			27.3g 25.5g 98.0g			29.1g 18.5g 110.0g		
28.7g 22.9g 113.8g											

☆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。