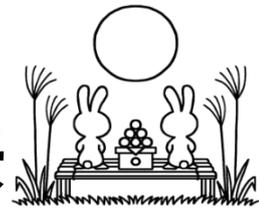


9月

学校給食予定献立表



牛乳は毎日つきます。

令和5年9月
都立矢口特別支援学校

月	火	水	木	金
4 703 kcal 2.3 g ポークカレーライス ごまじゃこ大根サラダ ぶどうゼリー 給食スタート	5 617 kcal 2.6 g ごはん さけの塩こうじ焼き お浸し 冬瓜のそぼろ煮 豆腐と油揚げのみそ汁	6 684 kcal 2.9 g 豚キムチ丼 トマト おくらの中華和え 春雨スープ 冷凍みかん	7 676 kcal 2.7 g 冷やしごまだれうどん かぼちゃと なすの揚げ浸し 梨	8 630 kcal 2.5 g ごはん とりにく鶏肉のレモン焼き 青のりポテト ビーンズサラダ ウィンナーのスープ
11 647 kcal 2.2 g ごはん 豚肉のしょうが炒め 茹でキャベツ じゃがいもの含め煮 大根と生揚げのみそ汁	12 632 kcal 2.9 g クファージュシー フーチャンプルー もずくと トマトのスープ カルピスゼリー	13 622 kcal 2.3 g セサミトースト ポークビーンズ チーズサラダ ぶどう	14 648 kcal 2.7 g ごはん 麻婆なす ごま酢がけ 中華スープ	15 661 kcal 2.3 g ごはん 鯖の照り焼き お浸し ごぼうサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁
18 敬老の日 	19 659 kcal 3.4 g ごはん 豆腐の中華風うま煮 ピーマンのじゃこ和え 中華風コーンスープ	20 608 kcal 2.5 g カレーピラフ 卵のココット キャベツの甘酢漬 かぶのスープ	21 752 kcal 2.5 g ごはん さんまの蒲焼き おかか和え わかめと もやしのみそ汁 梨	22 776 kcal 3.1 g きつねうどん ごま和え さつまいもの蒸ししょうかん お彼岸献立
25 718 kcal 2.7 g ごはん 鯖のみそ煮 えび和え 五目ひじき すまし汁	26 604 kcal 3.6 g コッペパン ミートグラタン 大根とツナのサラダ 野菜スープ	27 611 kcal 2.5 g ごはん 鱈の香味マヨ焼き コーンと和え 野菜ソテー かぼちゃスープ	28 604 kcal 2.8 g ごはん 八宝菜 千切り野菜のスープ ココアゼリー	29 636 kcal 2.8 g 栗ごはん まさご揚げ お浸し 根菜のみそ汁 りんご 十五夜献立

なつばて
夏バテをやっつけよう!



げんき もりもり!



《9月平均》

エネルギー 657kcal
たんぱく質 28.8g
脂質 23.2g
塩分 2.7g

※材料の入荷等により、献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。