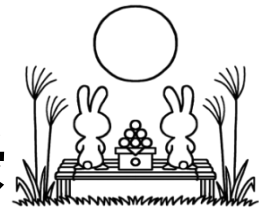


# 9月

## 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
<b>4</b> 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 <b>給食スタート</b>	<b>5</b> 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	<b>6</b> 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	<b>7</b> 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	<b>8</b> 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
<b>11</b> 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	<b>12</b> 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	<b>13</b> 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	<b>14</b> 648 kcal 2.7 g ごはん 麻婆なす ごま酢がけ 中華スープ	<b>15</b> 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
<b>18</b> 敬老の日 	<b>19</b> 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	<b>20</b> 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	<b>21</b> 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	<b>22</b> 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 <b>お彼岸献立</b>
<b>25</b> 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	<b>26</b> 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	<b>27</b> 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	<b>28</b> 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	<b>29</b> 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 <b>十五夜献立</b>

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。