

10月

学校給食予定献立表



牛乳は毎日つきます。

令和5年10月
都立矢口特別支援学校

月	火	水	木	金
2 617 kcal 2.6 g ごはん とりにく かんとうんふうや 鶏肉の広東風焼き ごま和え じゃがいものそぼろ煮 だいこん 大根と キャベツのみそ汁	3 623 kcal 2.7 g ごはん さけ ちやんちやん や 鮭のちゃんちゃん焼き こんぶ ごもくいた に 昆布の五目炒め煮 はくさい 白菜のかきたま汁	4 612 kcal 2.6 g ごはん とうふ ちゅうかうにく むし 豆腐の中華肉みそ蒸し ごま酢がけ わかめと もやしのみそ汁	5 610 kcal 2.4 g セルフ・ポテサラドッグ イタリアンサラダ ミネストローネ ぶどう	6 607 kcal 2.5 g ひじき炒飯 ばんばんじー 棒棒鶏サラダ チンゲン菜と なまあ 生揚げのスープ てつく 手作りプル・ベリー・ジャムの ヨーグルト
9 スポーツのひ 	10 670 kcal 2.6 g ごはん ぶたにく ハーベキュ ふうみ 豚肉のハーベキュ風味 さんしょく ひた 三色お浸し さと 鯖いもと油揚げのうま煮 とうふ 豆腐とにらのみそ汁	11 609 kcal 2.6 g ごはん ムロアジの焼きメンチカツ じゃこ和え じゃがいものきんぴら たま 玉ねぎと麩のみそ汁	12 676 kcal 2.4 g ごはん(おかかふりかけ) かつおのレモン揚げ お浸し もずくのみそ汁 かき 柿	13 662 kcal 3.0 g けんちんうどん ひじきのマヨサラダ さつまいもと りんごの重ね煮
16 608 kcal 3.1 g ごはん あかうお につ 赤魚の煮付け えび和え こお どうふ い ちくげんに 凍り豆腐入り筑前煮 かぼちゃと たま 玉ねぎのみそ汁	17 629 kcal 2.8 g ごはん ちくさ や あまず 干草焼き(甘酢あん) はくさい あさづ 白菜の浅漬け だいこん ぶたにく 大根と豚肉のきんぴら えのきと あぶらあ 油揚げのみそ汁	18 705 kcal 2.1 g チキンカレーライス コールスローサラダ りんごゼリー	19 608 kcal 2.6 g ごはん ぶたにく ちゅうかういた 豚肉の中華炒め はるさめ 春雨スープ こくとう 黒糖ドーナッツ	20 600 kcal 2.7 g きなこクリームトースト だいず に 大豆のトマト煮 あお 青のりマヨサラダ やさい 野菜スープ
23 668 kcal 2.8 g ごはん ぶたにく やながわふう 豚肉の柳川風煮 こんぶ 昆布サラダ はくさい 白菜のみそ汁	24 610 kcal 2.5 g ジャンバラヤ ポテトのミルク煮 キャベツのスープ ハニーレモンゼリー	25 685 kcal 2.2 g ごはん たら 鱈のフライ ブロッコリーのごま和え ごもく じる 五目汁 りんご	26 656 kcal 3.6 g みそラーメン おかか和え さつまいもの バターしょうゆ煮	27 716 kcal 2.4 g くり 栗おこわ さば 鯖のおろしソース からし和え かぶのみそ汁 みかん <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> 十三夜 献立 </div>
30 634 kcal 2.4 g くろ さとう 黒砂糖パン ミートボールの トマトシチュー こんさいわふう 根菜和風サラダ カフェオレゼリー	31 610 kcal 2.5 g ごはん さけ こうみ や 鮭の香味みそ焼き はくさい ず あ 白菜のポン酢和え かぼちゃのいとこ煮 すまし汁	十三夜 10/27 旧暦9月13日(いまの10月中旬~11月上旬)の月は十五夜の次に美しい名月として古くから愛されてきました。十五夜の月見をしたら必ず十三夜の月見もするものとなされ、片方だけを祝うのは片見月といって嫌われました。10/27はぜひ夜空を見上げてみてください。		
				《10月平均》 エネルギー 639kcal たんぱく質 29.0g 脂質 20.4g 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。

