

9がつ よていこんだて

れいわ5ねん

とうきょうとりつ かつしかもう がっこう
東京都立葛飾盲学校

こうちょう いわした けいろう
校長 岩下 桂郎

- * ぎゅうにゆうは、ジョアのひいがい、まいにちつきます。
- * エネルギーりょうは、ちゅうがくぶがきじゅんになっています。
- * こんだては、つごうによりへんこうすることがあります。

<形態食>

- ・ごはん→軟飯 ・麺類→軟麺
 - ・パン→カットパン、またはパンがゆ
- 普通食の食材を基本に、一部食材を変更して調理します。



1 (きん)

ハヤシライス
コールスローサラダ
やさいスープ
くだもの

702Kcal

4 (げつ)

5 (か)

6 (すい)

7 (もく)

8 (きん)

ごはん
マーボー豆腐
かいそうサラダ
ちゅうかスープ
くだもの
644Kcal

きのこごはん
ポリウムにくじゃが
のりあえ
みそしる
666Kcal

ごはん
さかなのソテー
トマトソースかけ
グリーンサラダ
かくぎりやさいスープ
638Kcal

つけめん体験
わふうつけめん
ぶたしゃぶサラダ
りんごかん
641Kcal

(重箱の節句にちなんで)
ごはん
さかなのたつたあげ
きつかあえ
ごもくみそしる くだもの
722Kcal

11 (げつ)

12 (か)

13 (すい)

14 (もく)

15 (きん)

チキンライス
やさいとコーンのサラダ
かぼちゃポタージュ
くだもの
669Kcal

食材体験：オクラ
ごはん
さかなのねぎみそやき
ひじきとだいずのもの
オクラいりおかかあえ
けんちんじる
652Kcal

おやこどん
わふうサラダ
さつまいものみそしる
くだもの
660Kcal

ごはん
なまあげカレーいため
ナムル
ちゅうかスープ
674Kcal

ミルクパン
さかなのパナソテー
オニオンドレッシングサラダ
トマトスープ
689Kcal

18 (げつ)

19 (か)

20 (すい)

21 (もく)

22 (きん)

敬老の日

とりごぼうピラフ
ビーンズサラダ
ようふうたまごスープ
キャラメルポテト
697Kcal

くろざとうパン
ポテトオムレツ
キャロットドレッシングサラダ
シーフードチャウダー
715Kcal

郷土食：栃木県
かんびょういりごもくごはん
さかなのもみじやき
ゆかりあえ
ゆばのすましじる くだもの
631Kcal

ぶたすきどん
ちぐさあえ
みそしる
フルーツヨーグルト
663Kcal

25 (げつ)

26 (か)

27 (すい)

28 (もく)

29 (きん)

ごはん
さばのしおやき
やさいのごましようゆあえ
きのこじる
くだもの
700Kcal

小学部3年1組
お楽しみ給食
残暑をふきとばせ!
健康一番
みんなが元気になるメニュー
658Kcal

ごはん
まつかぜやき
ツナやさしいため
みそしる
ぶどうかん
664Kcal

ごはん
ししゃもフライ
かみかみこんだて
じゃがいものそぼろに
えのきとおおなのあえもの
みそしる
704Kcal

(十五夜にちなんで)
ごはん
とりにくのこうみやき
さといものみたらし
やさいのごまだれあえ
かきたまじる
640Kcal