１０がつ　よていこんだて

れいわ８ねん

東京都立葛飾盲学校
校長　竹内　大吾

＊ぎゅうにゅうは、ジョアのひいがいは、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。
＊きゅうしょくのマヨネーズはたまごふしようタイプです。

			1日　（もく）	2日　（きん）
			とみんのひ （学校はお休みです） 	きなこハニー バタートースト あきのホワイトシチュー オニオンドレッシングサラダ くだもの 701kcal
5日　（げつ）	6日　（か）	7日　（すい）	8日　（もく）	9日　（きん）
ごはん いかとなまあげの チリソースいため ごまちゅうかあえ だいこんとえのきのスープ 646kcal	さけの バターじょうゆごはん ちくわのいそべあげ おひたし とうにゅういりみそしる 628kcal	わふうきのこスパゲティ てっこつサラダ ミネストローネ 702kcal	かみかみ献立 ごはん カルシウムフライ しらたきとこんぶのいりに ゆでやさいのごまのりあえ こんさいときのこのみそしる 723kcal	ごはん なまあげの ちゅうかみそいため ナムル ちゅうかスープ 705kcal
12日　（げつ）	13日　（か）	14日　（すい）	15日　（もく）	16日　（きん）
スポーツのひ （学校はお休みです） 	あきのかおりごはん ぎせいどうふ がんもとやさいのにもの みそしる 686kcal	小学部３くみ お楽しみ給食 ３くみの ニコニコメニュー 751kcal	ごはん とうふハンバーグ のりマヨサラダ とんじる 648kcal	ドライカレーライス だいこんサラダ きのこスープ くだもの 643kcal
19日　（げつ）	20日　（か）	21日　（すい）	22日　（もく）	23日　（きん）
とりごぼうピラフ さかなのハーブパンこやき わかめとコーンのサラダ トマトいりたまごスープ 727kcal	ごはん じゃがいもととりにくのいために やさいのやくみだれ ごもくみそしる くだもの 650kcal	ごはん てづくりおかかふりかけ とうふナゲット しらすいりおひたし さつまじる 623kcal	ポークペッパーライス あさりのカリッとサラダ ＡＢＣトマトスープ くだもの 632kcal	十三夜 だいずごはん さかなのもみじやき やさいのさっぱりあえ たぬきじる おつきみゼリー 645kcal
26日　（げつ）	27日　（か）	28日　（すい）	29日　（もく）	30日　（きん）
カレーうどん ひじきのごまずあえ かぼちゃのチーズやき 685kcal	小学部５－１ お楽しみ給食 みんな大好き もりもり食べよう メニュー 735kcal	ごはん ツナいりたまごやき ちくぜんに みそしる 647kcal	郷土食：群馬県 とうふめし とりにくのみそづけやき じょうしゅうきんぴら ごじる くだもの 642kcal	ごはん かつおとじゃがいものあまからだれ とさに やさいのごましょうゆあえ みそしる 706kcal
31日（ど）				
ツナコーンピラフ ポテトサラダ やさいスープ かぼちゃプリン  682kcal	１０月３１日（土） 学習発表会は、 給食があります。 ※１１月２日（月）は 振替休業日のため、 学校はありません。		＜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 その他おかず類も普通食の食材を基本に、一部食材を変えて調理しています。	

学校栄養職員　宮澤 靖子　永谷 実咲