




～2024年9月 月間予定献立表～



東京都立墨東特別支援学校

校長 田村 康二郎

☆材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
 ★毎食、牛乳がつきます。 9 (重陽の節句)	夏野菜のカレーライス コールスローサラダ 冬瓜のスープ <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">残暑を乗り切ろう！メニューー</div>	ごはん 鮭のチャンチャン焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 (もずく) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">残暑を乗り切ろう！メニューー</div>	えび入りパエリア スパニッシュオムレツ コンソメスープ フルーツヨーグルト <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">残暑を乗り切ろう！メニューー</div>	棒棒鶏風冷やし中華 (ごま風味) キャベツの即席漬け くだもの (なし) <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">残暑を乗り切ろう！メニューー</div>
ごはん 鱈の竜田揚げ 菊花あえ のっぺい汁 ぶどうゼリー 16 (敬老の日)	ココアパン 鶏肉のトマト煮 こふきいも キャベツとコーンのサラダ ジュリエンスープ 17 (十五夜)	親子丼 ひじきの千種あえ みそ汁 (玉葱・小松菜) くだもの (なし) 18	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華漬け わかめスープ 19	ごはん 肉じゃが きざみのりあえ みそ汁 (えのき・小松菜) りんごゼリー 20
 23 (振替休日)	ごはん ふくさ卵 五目きんぴら すまし汁 (冬瓜・みょうが) お月見みかんゼリー  24	ごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 もやしとニラのスープ 25	ラタトゥイユスパゲティー 大豆サラダ オニオンスープ くだもの (なし) 26	ごはん 鮭の南蛮漬け からしあえ みそ汁 (じゃがいも・玉葱) 27
 30	チキンライス しらす入り海藻サラダ かぼちゃポタージュ くだもの (りんご) 28	ごはん 鮭の中華風漬け焼き 三色浸し 切干大根の煮物 みそ汁 (玉葱・わかめ) 29	ダイスチーズパン カレーポトフ ツナとキャベツのサラダ くだもの (なし) 30	ごはん 肉じゃがコロッケ 鉄骨サラダ すまし汁 (豆腐・小松菜) 30
鶏肉のきつね丼 なすのしょうが焼き みそ汁 (キャベツ・えのき) くだもの (りんご)	ひときわ暑かった夏もそろそろ終わりに近づき、季節はいよいよ秋ですね。 収穫の秋、店先には、おいしい旬の食品が並びます。 夏の暑さでからだ弱っているだけでなく、あっさりした食事や冷たい飲み物のくり返しで、元気がでない 人がいるかもしれません。まず、生活リズムを整えてみましょう！ ①朝ごはんはしっかり食べましょう。②アイスクリームや冷たい飲み物は控えめにしましょう。③消化のよ いものを食べましょう。野菜の煮物、豆腐や納豆、そして牛乳を使った料理がおススメです。			

