



★食材の仕入等の関係で給食内容を変更することがあります。

東京都立鹿本学園

校長

堀江

浩子

月	火	水	木	金
「味覚の秋」がやって来た！ 五感で味わい、食事を楽しみましょう 新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂ののっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。 食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。 味覚の秋・食欲の秋			都民の白 都民の白	ごはん 鶏肉の粒マスタード焼き かぼちゃの素揚げ キャベツとパプリカのサラダ トマトスープ 牛乳 普通食 519kcal 22.4g 後期食 471kcal 20.7g 中・初期食 415kcal 21.8g
5	6	7	8	9
ごはん 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 もやし中華和え ビーフン入りスープ 牛乳 普通食 508kcal 22.1g 後期食 468kcal 22.6g 中・初期食 405kcal 23.1g	牛丼 野菜の甘酢和え みそ汁 オレンジゼリー 牛乳 普通食 557kcal 20.5g 後期食 509kcal 21.2g 中・初期食 468kcal 23.2g	ごはん 鮭のもみじ焼き 小松菜のお浸し 芋の子汁 牛乳 普通食 517kcal 22.5g 後期食 480kcal 21.7g 中・初期食 408kcal 20.1g	ピビンバ チャプチェ 豆腐とわかめのスープ 牛乳 普通食 512kcal 19.9g 後期食 469kcal 21.3g 中・初期食 409kcal 23.2g	コッパン さつまいものクリームシチュー フレンチサラダ 焼きりんご 牛乳 普通食 577kcal 19.8g 後期食 594kcal 22.8g 中・初期食 460kcal 22.1g
12	13	14	15	16
スポーツの日 スポーツの日	ポークカレーライス フレンチごぼうサラダ せん切り野菜スープ 牛乳 普通食 564kcal 19.5g 後期食 533kcal 19.0g 中・初期食 417kcal 19.0g	ごはん 豚肉と生揚げのみそ炒め 青菜のスープ 果物(かき) 牛乳 普通食 525kcal 22.6g 後期食 511kcal 22.2g 中・初期食 403kcal 21.1g	和風きのこスパゲッティ オニオンスープ フルーツヨーグルト 牛乳 普通食 510kcal 22.9g 後期食 428kcal 20.4g 中・初期食 381kcal 20.1g	栗ごはん 鯖のみぞれソース からし和え きのこのみそ汁 牛乳 普通食 544kcal 23.5g 後期食 454kcal 21.5g 中・初期食 380kcal 20.0g
19	20	21	22	23
あけぼのクリームソースライス コールスローサラダ 小松菜ときのこのスープ ぶどうゼリー 牛乳 普通食 551kcal 20.9g 後期食 558kcal 20.4g 中・初期食 438kcal 19.7g	パンブキン食パン チリコンカン キャベツとコーンのサラダ じゃが芋とベーコンのスープ 牛乳 普通食 492kcal 23.3g 後期食 546kcal 26.1g 中・初期食 441kcal 24.6g	ごはん サーモンフライ 野菜のゆかり和え みそ汁 牛乳 普通食 534kcal 22.8g 後期食 494kcal 21.7g 中・初期食 373kcal 20.0g	小松菜チャーハン 春雨スープ 杏仁豆腐 牛乳 普通食 529kcal 19.9g 後期食 528kcal 20.1g 中・初期食 438kcal 21.6g	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 野菜のごま和え 貝だくさんみそ汁 牛乳 普通食 494kcal 25.6g 後期食 480kcal 23.7g 中・初期食 385kcal 21.6g
26	27	28	29	30
ごはん 肉豆腐 白菜のレモン和え みそ汁 牛乳 普通食 513kcal 23.7g 後期食 523kcal 23.9g 中・初期食 390kcal 22.0g	きつねうどん 小松菜のおかか和え スイートポテト 牛乳 普通食 574kcal 22.6g 後期食 478kcal 21.9g 中・初期食 436kcal 20.7g	親子丼 ひじきのごまマヨネーズ和え みそ汁 牛乳 普通食 529kcal 24.0g 後期食 521kcal 23.6g 中・初期食 411kcal 20.4g	さつまいもごはん 鯖の西京焼き 五色あえ すまし汁 果物(りんご) 牛乳 普通食 516kcal 23.9g 後期食 500kcal 21.4g 中・初期食 422kcal 20.8g	カレーピラフ 紫キャベツのサラダ きのこ野菜のスープ かぼちゃプリン 牛乳 普通食 516kcal 19.4g 後期食 524kcal 21.5g 中・初期食 449kcal 21.4g

◆栄養価は、普通食は、知的部門小学部低学年・肢体部門小学部高学年、後期食・初期食・中期食は、肢体部門小学部高学年のエネルギー(kcal)/たんぱく質(g)を記載しています。

◆遅刻をする場合は、原則12:30までに給食が食べ始められるように登録していただくようお願いいたします。

