

[配布用献立表]

2022年 5月

都立水元特別支援学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	牛乳(低温殺菌牛乳) 茶の香りご飯 茶の葉ふりかけ かじきのねぎみそ焼き 野菜と昆布の和えもの 豚汁	ちりめんじゃこ、めかじき、米みそ(淡色辛みそ)、すき昆布、米みそ(赤色辛みそ)、豚モモ(赤肉)	牛乳	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、板こんにゃく	オリーブ油、ごま(乾)、ごま油	ごまつな、にんにん	ねぎ、はくさい、ごぼう、だいこん	463 kcal 22.1 g 13.6 g 1.7 g
6金	牛乳(低温殺菌牛乳) ちまき風おこわ わかさぎの唐揚げ 小松菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・白菜・若布) 桃ゼリー	豚もも肉、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐	牛乳、わかさぎ、生わかめ、パルメザン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、もち米、かたくり粉、上白糖	ごま油、ひまわり油	にんにん、ごまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、りよくとうもろやし、はくさい、クター、もも(缶詰)	448 kcal 19.4 g 11.9 g 1.9 g
9月	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 豆腐入り八宝菜 きゅうりの中華和え にらたまスープ	豚もも肉、いか短冊、木綿豆腐、たまご	牛乳	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油、ごま(乾)	にんにん、チンゲンツァイ、にら	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、たけのこ、はくさい、きゅうり	480 kcal 23.7 g 14.8 g 1.9 g
10火	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 鯉の胡麻がらめ 新じゃが芋のチーズ焼き 大根の甘酢漬 味噌汁(豆腐・油揚げ・葱)	かつお、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐、油揚げ	牛乳、ハルメザンチーズ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、ごま(乾)	にんにん、ごまつな	しょうが、だいこん、ねぎ	525 kcal 25.7 g 14.0 g 1.6 g
11水	牛乳(低温殺菌牛乳) 豚肉のすき焼き丼 大豆とじゃこのカリカリ揚げ ゆかりあえ 若竹汁	豚もも肉、大豆(乾)、ちりめんじゃこ	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、しらたき、三温糖、かたくり粉	なたね油、ひまわり油	にんにん、ごまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、たけのこ	480 kcal 25.3 g 12.6 g 1.7 g
12木	牛乳(低温殺菌牛乳) ピザトースト きのこのクリームスープ コールスローサラダ フルーツポンチ	ベーコン	牛乳、プロセスチーズ、クリーム、ハルメザンチーズ	三温糖、じゃがいも、上白糖	なたね油、有塩バター	トマト缶詰(ホール)、トマトピューレ、青ピーマン、にんにん、パセリ	にんにく、セロリ、玉葱、ぶなしめじ、エリンギ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、みかん(缶詰)、もも(缶詰)、レモン汁	472 kcal 18.1 g 21.6 g 1.9 g
13金	牛乳(低温殺菌牛乳) 丹鳥のまつぶた寿司 小松菜のごま和え すまし汁(豆腐・若布・葱) 抹茶ミルクゼリー	まさば、たまご、木綿豆腐	牛乳、生わかめ、パルメザン、クリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、上白糖	なたね油、ごま(乾)	にんにん、さやえんどう、ごまつな	かんぴょう(乾)、干し椎茸、しょうが、しょうが(甘酢漬)、りよくとうもろやし、ねぎ	516 kcal 21.7 g 18.8 g 1.8 g
16月	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 ししやもの唐揚げ 鶏肉とごぼうの炒り煮 キャベツのおかか和え 昆汁	鶏もも肉、かつお節、大豆(乾)、油揚げ、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	牛乳、ししやも	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、板こんにゃく、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、ごま油	にんにん	しょうが、ごぼう、キャベツ、りよくとうもろやし、だいこん、ねぎ	514 kcal 24.9 g 15.7 g 1.4 g
17火	牛乳(低温殺菌牛乳) きのこ小松菜のペペロンチーノ フレンチサラダ 白菜のクリームスープ パインアップル	ベーコン	牛乳、クリーム(乳脂肪)、パルメザンチーズ	スパゲティ(乾)、三温糖、じゃがいも	オリーブ油、なたね油、有塩バター	ごまつな、にんにん	にんにく、ぶなしめじ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、玉葱、はくさい、パインアップル	448 kcal 16.7 g 17.7 g 1.8 g
18水	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 五目卵焼き 大豆とひじきの煮物 野菜のお浸し 味噌汁(じゃが芋・しめじ・葱)	たまご、豚もも2度挽肉、大豆(乾)、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	牛乳、干ひじき(乾)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも	なたね油	にんにん、ごまつな、にら	玉葱、たけのこ、干し椎茸、りよくとうもろやし、ぶなしめじ	486 kcal 22.6 g 15.5 g 1.8 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量			
19木	牛乳(低温殺菌牛乳) エビピラフ かみかみ寒天サラダ まめまめスープ パインヨーグルト	むきえび、ベーコン、大豆(乾)	牛乳、糸寒天、ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも、上白糖	有塩バター、なたね油、ごま油、ごま(乾)	にんにん、青ピーマン	玉葱、マッシュルーム、とうもろこし、ごぼう、キャベツ、きゅうり、パインアップル(缶詰)	448 kcal 17.1 g 12.5 g 1.8 g
20金	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 酢豚 わかめスープ ぶどうゼリー	豚もも肉	牛乳、生わかめ、パルメザン	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、上白糖	ひまわり油、なたね油	にんにん、青ピーマン	たけのこ、干し椎茸、玉葱、しょうが、りよくとうもろやし、ねぎ、ぶどうジュース	499 kcal 20.1 g 14.4 g 1.5 g
23月	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 さばのカレー焼き さつま芋のきんぴら 大根のごま酢和え 味噌汁(豆腐・小松菜・若布)	まさば、豚もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、さつまいも、三温糖	ひまわり油、なたね油、ごま油、ごま(乾)	にんにん、ごまつな	だいこん、きゅうり	538 kcal 22.4 g 16.4 g 1.4 g
24火	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 ひじき入豆腐(パケ) 春きゃべつのごま和え 味噌汁(じゃが芋・しめじ・白米) パインアップル	木綿豆腐、鶏若鶏肉ひき肉、たまご、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	牛乳、干ひじき(スライス)、乾	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、パン粉(乾燥)、かたくり粉、三温糖	なたね油、ごま(いり)	にんにん	玉葱、ねぎ、えのきたけ、キャベツ、ぶなしめじ、はくさい、パインアップル	459 kcal 18.8 g 12.2 g 1.5 g
25水	牛乳(低温殺菌牛乳) 磯ごはん 鰯の若草焼き けん干大根の胡麻酢和え けんちん汁	ちりめんじゃこ、さわら、木綿豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ(乾燥、水戻し)	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく	ごま(乾)、ごま油、マヨネーズ	ほうれんそう、にんにん	ねぎ、切干しだいこん、りよくとうもろやし、きゅうり、ごぼう、だいこん	494 kcal 22.0 g 20.1 g 2.0 g
26木	牛乳(低温殺菌牛乳) ミルクパン ポークビーンズ グリーンサラダ ミルクプリン	大豆(国産、乾)、ベーコン、豚モモ(赤肉)	牛乳、パルメザンチーズ、パルメザン、クリーム	ミルクパン、じゃがいも、三温糖、上白糖	なたね油	にんにん、トマト缶詰(ホール)、トマトピューレ、さやえんどう、ごまつな	にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり、もも(缶詰果肉)	493 kcal 25.2 g 20.0 g 2.1 g
27金	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 そら豆入りポテトロッケ のりの佃煮 キャベツの梅和え 五味噌汁	豚もも2度挽肉、たまご、木綿豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	牛乳、焼きのり	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、薄力粉、パン粉(生)、三温糖	なたね油、ひまわり油	にんにん、ごまつな	玉葱、そらまめ、キャベツ、きゅうり、ねり梅、ごぼう	535 kcal 20.0 g 16.5 g 1.9 g
30月	牛乳(低温殺菌牛乳) まめいりキーマカレー パリパリごぼうサラダ ピーチヨーグルト	豚もも2度挽肉、大豆(国産、乾)	牛乳、ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、上白糖	なたね油、ひまわり油	にんにん、青ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、ごぼう、キャベツ、きゅうり、もも(缶詰)	530 kcal 24.0 g 15.8 g 1.3 g
31火	牛乳(低温殺菌牛乳) ご飯 あじの南蛮漬け 干草和え 味噌汁(豆腐・若布・じゃが芋) メロン	まあじ、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、ごま(乾)	にんにん、青ピーマン、ごまつな	玉葱、キャベツ、だいこん、メロン	463 kcal 19.5 g 11.9 g 1.7 g

