

[配布用 献立表]

2022年 6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	たんばく質 脂質 食塩相当量	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	たんばく質 脂質 食塩相当量					
1 水	牛乳(低温殺菌牛乳) 黒砂糖パン クラムチャウダー だいずサラダ りんごゼリー	あさり、鶏もも肉、大豆	牛乳、パールアガー	黒砂糖パン、じゃがいも、薄力粉、三温糖、上白糖	なたね油、有塩バター	にんじん	玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、りんご(ジュース)きゅうり、とうもろこし	467 kcal 19.8 g 19.5 g 1.5 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 えびと豆腐のチリソース ごぼうの中華和え 中華スープ	むきえび、木綿豆腐、鶏もも肉	牛乳	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま(乾)	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、ごぼう、りょくとうもやし、きゅうり、生しいたけ	506 kcal 26.5 g 14.7 g 2.0 g
2 木	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のごま味噌和え かぶの甘酢漬 味噌汁(豆腐・椎茸・葱)	豚肩ロース、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃがいも	ごま(乾)	にんじん、かぶ(葉)	しょうが、かぶ、えのきたけ、ねぎ	441 kcal 21.1 g 11.6 g 1.6 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 鮭の南部焼き 切干大根の煮物 きゅうりともやしのおかか和え 味噌汁(きゃべつ・しめじ・若布)	生鮭、かつお節、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、三温糖	ごま(乾)、なたね油	にんじん	きゅうり、りょくとうもやし、切干しだいこん、キャベツ、ぶなしめじ	443 kcal 22.3 g 11.7 g 1.8 g
3 金	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 揚げ鶏と野菜の煮物 小松菜のごま和え 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ)	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	牛乳	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、じゃがいも、板こんにやく、三温糖	ひまわり油、ごま(乾)	にんじん、さやいんげん、こまつな	たけのこ、玉葱、りょくとうもやし、キャベツ、しめじ	491 kcal 20.6 g 12.5 g 1.8 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 擬製豆腐 大根のごま酢和え 大豆とひじきの煮物 味噌汁(玉葱・じゃが芋・小松菜)	木綿豆腐、豚もも肉、たまご、大豆、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	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃが芋	なたね油、ごま(乾)	にんじん、小松菜	ねぎ、たけのこ、干し椎茸、だいこん、きゅうり、玉葱	481 kcal 22.4 g 15.7 g 1.7 g
4 土	牛乳(低温殺菌牛乳) ポークカレーライス ごぼうサラダ ミルクプリン	豚もも肉	牛乳、パールアガー、クリーム	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(押麦)、じゃがいも、薄力粉、三温糖、上白糖	なたね油、有塩バター、ねりごま、ごま(乾)	にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、ごぼう、キャベツ、きゅうり、もも(缶詰)	585 kcal 20.1 g 19.9 g 1.4 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 かじきのごま味噌焼き じゃが芋のそぼろ煮 小松菜の磯和え 味噌汁(大根・椎茸・若芽)	めかじき、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	牛乳、焼きのり、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃがいも	ごま(乾)	さやいんげん、こまつな、にんじん	だいこん、えのきたけ	442 kcal 21.8 g 12.3 g 1.5 g
7 火	牛乳(低温殺菌牛乳) 豚肉のスタミナ丼 青のりビーンズポテト 味噌汁(白菜・青菜・油揚げ) メロン	豚もも肉、大豆、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	牛乳、あおのり	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	なたね油、ごま油、ごま(乾)	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ごぼう、はくさい、メロン	550 kcal 26.4 g 17.1 g 1.5 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 高野豆腐の卵とじ 野菜とわかめの酢の物 味噌汁(玉葱・油揚げ・椎茸)	豚もも肉、凍り豆腐、たまご、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、油揚げ	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、三温糖	ごま(乾)	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、しょうが、えのきたけ	482 kcal 22.8 g 14.7 g 1.9 g
8 水	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 さばの生姜焼き 五目きんぴら 野菜のごま味噌和え 味噌汁(豆腐・若芽・葱)	まさば、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)、三温糖	ごま(乾)、ごま油	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、キャベツ、きゅうり、れんこん、ごぼう、ねぎ	495 kcal 22.3 g 15.8 g 1.7 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 油揚げ 冷やしきつねうどん ししやもごまごま揚げ 野菜の漬漬け さくらんぼ	油揚げ	牛乳、ししやも(生干し)	うどん(ゆで)、三温糖、薄力粉	黒ごま、ごま(乾)、ひまわり油	にんじん	きゅうり、りょくとうもやし、キャベツ、しょうが、さくらんぼ	433 kcal 22.5 g 17.6 g 2.8 g
9 木	牛乳(低温殺菌牛乳) スバゲティミートソース キャベツのアーモンドサラダ 小松菜スープ フルーツヨーグルト	豚もも2度挽肉、豚もも肉	牛乳、ハルメザンチーズ、ヨーグルト	スバゲティ(乾)、三温糖、上白糖	オリーブ油、アーモンド(乾)、なたね油	にんじん、トマト、缶詰(ホール)、トマトピューレ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、もも(缶詰)、パイン(缶詰)、温州蜜柑(缶詰)	545 kcal 25.6 g 16.9 g 2.0 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 麦ご飯 ホイコーロー 春雨スープ 杏仁豆腐口	豚もも肉、米みそ(赤色辛みそ)、鶏もも肉	牛乳、寒天	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、かたくり粉、緑豆はるさめ、上白糖	なたね油、ごま油	にんじん、青ピーマン、こまつな	にんにく、しょうが、たけのこ、キャベツ、はくさい、レモン(果汁)、もも(缶詰)、パイン(缶詰)、温州蜜柑(缶詰)	495 kcal 21.3 g 11.5 g 1.5 g
10 金	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 いわしの蒲焼 青のり粉ふき芋 切干大根の梅おかか和え 味噌汁(豆腐・白菜・葱)	まいわし、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、あおのり	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	なたね油	にんじん	しょうが、切干しだいこん、きゅうり、ねり梅、はくさい、ねぎ	463 kcal 20.9 g 13.8 g 1.5 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 鮭のムニエル ビーフン炒め いんげんのねりごま和え 洋風卵スープ	生鮭、豚ひき肉、たまご	牛乳	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、薄力粉、ピーマン、三温糖、かたくり粉	有塩バター、なたね油、ねりごま、ごま(乾)	にんじん、にら、さやいんげん、こまつな	にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、玉葱	501 kcal 25.1 g 17.5 g 1.8 g
13 月	牛乳(低温殺菌牛乳) 麦ご飯 かじきのマスタード焼き 白滝の炒り煮 キャベツのアーモンド和え 味噌汁(豆腐・玉葱・小松菜)	めかじき鶏若鶏肉ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、木綿豆腐	牛乳	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、しらたき、三温糖	なたね油、アーモンド	さやいんげん、にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、玉葱	434 kcal 21.7 g 13.6 g 1.7 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 高菜チャーハン きゅうりの中華和え わかめと玉ねぎのスープ ごまミルク寒天	豚ひき肉、たまご	牛乳、生わかめ	水稲穀粒(精白米)、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、上白糖	ごま油、なたね油、ごま(乾)、ねりごま	たかな漬、にんじん	にんにく、しょうが、ねぎ、きゅうり、玉葱	460 kcal 17.5 g 18.0 g 1.7 g
14 火	牛乳(低温殺菌牛乳) セサミトースト 鶏肉と白菜のシチュー ひじきサラダ あじさい寒天ゼリー	鶏もも肉、ロースハム	牛乳、ハルメザンチーズ、クリーム、乳酸菌飲料、干ひじき	三温糖、じゃがいも、薄力粉、上白糖	有塩バター、ごま(乾)、なたね油	にんじん	玉葱、ぶなしめじ、はくさい、ぶどうジュース	529 kcal 20.7 g 26.2 g 1.4 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 胚芽パン ムサカ クレアトスバ はちみつヨーグルト	豚もも肉、牛肉	牛乳、プロセスチーズ、ヨーグルト(全脂無糖)	じゃがいも、パン粉(乾燥)、薄力粉、上白糖、はちみつ	なたね油、有塩バター	にんじん、トマトピューレ	なす、にんにく(りん茎)、玉葱、セロリ、ズッキーニ	561 kcal 26.7 g 22.7 g 2.3 g
15 水	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 あじの咖喱揚げ 白菜のおかか和え きのこ汁 パインアップル	まあじ、かつお節、油揚げ	牛乳	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉	ひまわり油	にんじん	はくさい、玉葱、まいわけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ、パインアップル	441 kcal 17.7 g 11.7 g 1.1 g	牛乳(低温殺菌牛乳)ご飯 鯖の竜田揚げ オクラとしめじの胡麻和え 豚汁 小玉すいか	まさば、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、豚もも肉	牛乳	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、板こんにやく	ひまわり油、なたね油、ごま(乾)、ごま油	オクラ、にんじん	しょうが、ほんしめじ、ごぼう、だいこん、ねぎ、小玉すいか	518 kcal 22.2 g 16.3 g 1.5 g

