

[配布用献立表]

2024年 4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	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		
11 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏肉の香味じょうゆ焼き 23野菜の磯和え 24春キャベツのみそ炒め 23とん汁	鶏もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、焼きのり 精白米、三温糖、じゃがいも	なたね油、ごま油 ごまつな、にんじん、青ピーマン	ねぎ、しょうが、にんにく、りよくとうもろこし、キャベツ、だいこん	478 kcal 24.2 g 13.4 g 2.0 g	22 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23メカジキのねぎみそ焼き 08牛草和え 08小松菜とじゃこの煮浸し 23けんちん汁	めかじき、淡色辛みそ、かつお節、油揚げ、木綿豆腐	★牛乳、ちりめんじゃこ 精白米、三温糖、さといも、板こんにゃく	★ごま(乾)、なたね油 ごまつな、にんじん	ねぎ、玉葱、キャベツ、だいこん、ごぼう	484 kcal 23.0 g 14.2 g 2.4 g
12 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17豚肉のすき焼き丼 08大根のごま酢和え 23野菜汁 23いちごヨーグルト	豚もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	なたね油、★ごま(乾) にんじん、ごまつな	玉葱、ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、いちご	513 kcal 23.8 g 12.7 g 2.3 g	23 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23たけのこごはん 23チキンカツ せん切りキャベツ 23切干大根の煮物 23味噌汁 (じゃが芋・若布)	油揚げ、鶏肉胸(皮なし)、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、生わかめ 精白米、三温糖、★薄力粉、★パン粉(生)、じゃがいも	ひまわり油、なたね油 にんじん	たけのこ、キャベツ、切干しだいこん、玉葱	564 kcal 26.9 g 18.9 g 2.6 g
15 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23チキンカレーライス 17コールスローサラダ 23清見オレンジ	鶏もも肉	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、じゃがいも、★薄力粉、三温糖	なたね油、★有塩バター にんじん	玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、きよみ	562 kcal 19.3 g 20.0 g 2.1 g	24 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ミートソーススパゲティ 24じゃがいもと生クリームソースのサラダ 23春キャベツのスープ 23清見オレンジ	和牛モモ肉、豚もも肉	★牛乳、★バルムゼンチーズ、★ヨーグルト ★スパゲティ(乾)、じゃがいも	オリーブ油、なたね油、★マヨネーズ にんじん、トマトピューレ、トマトジュース	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ	551 kcal 25.1 g 20.7 g 2.3 g
16 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鮭の塩焼き 21野菜と昆布の和えもの 23肉じゃが 23味噌汁 (かぶ油揚げ)	生鮭、すき昆布、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳 精白米、じゃがいも、三温糖	なたね油 ごまつな、にんじん	キャベツ、玉葱、かぶ	494 kcal 25.0 g 12.4 g 2.2 g	25 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マーボー豆腐 23野菜の中華和え 08にらたま汁	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、淡色辛みそ、★たまご	★牛乳 精白米、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油、★ごま(乾) にんじん、ごまつな、にら	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りよくとうもろこし、玉葱	586 kcal 32.6 g 21.3 g 2.8 g
17 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ハンバーグ 23蒸しかぼちゃ 23グリーンサラダ 23角切り野菜のスープ	和牛モモ肉、豚ひき肉、★たまご	★牛乳 精白米、じゃがいも、★パン粉(生)、三温糖	なたね油 西洋かぼちゃ、ごまつな、にんじん	玉葱、キャベツ、きゅうり、だいこん、セロリ	517 kcal 23.5 g 15.2 g 2.3 g	26 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ぶりの照り焼き 21大根の甘酢漬 20春野菜のきんぴら 17味噌汁 (玉葱油揚げ)	ぶり、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳 精白米、三温糖	なたね油、★ごま(乾)、ごま油 にんじん、ごまつな	しょうが、だいこん、ごぼう、れんこん、うど、玉葱、えのきたけ	543 kcal 22.5 g 17.8 g 2.1 g
18 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏の唐揚げ 23おひたし 23ポテトサラダ 23みそ汁 (キャベツ生揚)	鶏もも肉、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、かたくり粉、じゃがいも	ひまわり油、★マヨネーズ ごまつな、にんじん	しょうが、りよくとうもろこし、きゅうり、キャベツ	522 kcal 22.1 g 17.9 g 2.0 g	30 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23肉うどん 23じゃが芋の揚げ漬け 23野菜のごま酢和え	豚肩ロース肉	★牛乳 ★冷凍うどん、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、ごま油、★ごま(乾) にんじん、ごまつな	ぶなしめじ、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり	468 kcal 22.1 g 12.7 g 2.9 g
19 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23国産小麦粉丸パン 23クリームシチュー 21大豆サラダ 17ぶどうゼリー	鶏もも肉、大豆(乾)	★牛乳、パールアガー ★国産小麦粉丸パン、★薄力粉、じゃがいも、三温糖、上白糖	★有塩バター、なたね油 にんじん、プロッコリー	玉葱、ぶなしめじ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、ぶどうジュース	477 kcal 21.0 g 21.1 g 1.9 g							

※アレルギー食品には記号を表示しています