

[ 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, りょくとうもやし, 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, ★バルメザンチーズ, ★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, 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, りょくとうもやし, 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, りょくとうもやし, 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 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