

[ 配布用 献立表 ]

2024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	エネルギー 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量						
1 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 20卵と豚肉の炒めもの 21野菜のじゃこ和え 23味噌汁(じゃが芋・若布)	豚もも肉、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、ちりめんじゃこ、生わかめ	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな	しょうが、干し椎茸、キャベツ、玉葱、たけのこ、ねぎ、だいこん、きゅうり	530 kcal 26.7 g 16.8 g 2.4 g	20 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 20鯖の香味しょうゆ焼き 21野菜のごま和え 17鶏肉とごぼうの炒り煮 23きのこ汁	まさば、鶏もも肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、三温糖、板こんにやく、じゃがいも	★ごま(乾)、ごま油	こまつな、にんじん	ねぎ、しょうが、にんにく、りよくとうもろやし、ごぼう、キャベツ、玉葱、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ	516 kcal 25.4 g 16.4 g 1.8 g
2 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 21たまき風おこわ 24ししゃもの甘辛揚げ 21野菜と昆布の和えもの 08味噌汁(豆腐青菜葱) 09沖縄パインのヨーグルト和え	豚もも肉、すき昆布、淡色辛みそ、赤色辛みそ、絹ごし豆腐	★牛乳、★ししゃも、★ヨーグルト	精白米、もち米、かたくり粉、三温糖、上白糖	ごま油、ひまわり油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、キャベツ、ねぎ、国産パインアップル(缶詰)	502 kcal 22.4 g 15.9 g 2.8 g	21 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23酢豚 17中華スープ 09果物(パインアップル)	豚肩ロース肉、鶏もも肉	★牛乳	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	ひまわり油、なたね油、ごま油	にんじん、青ピーマン、こまつな	しょうが、たけのこ、干し椎茸、玉葱、りよくとうもろやし、しいたけ、パインアップル	545 kcal 20.8 g 19.7 g 1.6 g
7 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17めかじきの生姜焼き 22小松菜の磯和え 23五目きんぴら 23味噌汁(キャベツ油揚げ)	めかじき、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、焼きのり	精白米、三温糖、じゃがいも	ごま油、ひまわり油	こまつな、にんじん、さやいんげん	しょうが、りよくとうもろやし、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ	493 kcal 21.7 g 13.8 g 2.0 g	22 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉の丸パン 23米粉のマカロニグラタン 09かぼちゃサラダ 23キャベツのスープ	鶏もも肉、ベーコン	★牛乳、★エダムチーズ、★生クリーム	★国内産小麦粉丸パン、米粉、★ツイストマカロニ	なたね油、★マヨネーズ	こまつな、西洋がぼちゃ、にんじん	ぶなしめじ、玉葱、キャベツ	497 kcal 22.8 g 22.0 g 2.7 g
8 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23菜川めし 23鶏肉のみそ漬焼き 17キャベツのおかか和え 23油揚げと小松菜のごま炒め 23とん汁	あさり(水煮)、鶏もも肉、淡色辛みそ、かつお節、油揚げ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも	なたね油、★ごま(乾)、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、りよくとうもろやし、だいこん、ねぎ	482 kcal 27.1 g 15.1 g 2.7 g	23 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ボークカレーライス 21フレンチサラダ 18小玉すいか	豚肩肉	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、じゃがいも、★弾力粉、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、小玉すいか	570 kcal 20.1 g 19.1 g 2.0 g
9 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24米粉のセルフクリームパン 23ポトフ(7歳用) 23ツナサラダ 23清見オレンジ	★たまご、豚肩ロース肉、まぐろ缶詰	★牛乳	★ミルクパン、米粉、三温糖、じゃがいも	なたね油	にんじん、アスパラガス	だいこん、セロリ、キャベツ、きゅうり、きよみオレンジ	485 kcal 21.3 g 22.8 g 1.9 g	24 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23牛弁 17野菜とわかめの酢の物 23呉汁	和牛肩肉、淡色辛みそ、大豆(乾)	★牛乳、生わかめ	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉	なたね油	にんじん	玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん	520 kcal 24.8 g 16.6 g 2.4 g
10 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豆腐ハンバーグ 20ゆかりあえ 23すき昆布の煮物 23味噌汁(大根油揚げ)	木綿豆腐、鶏若鶏肉ひき肉、豚ひき肉、★たまご、すき昆布、さつま揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、干ひじき	精白米、じゃがいも、★パン粉(生)、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、切干しだいこん、だいこん	512 kcal 21.5 g 17.3 g 2.4 g	27 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 21鯉の胡麻がらめ 21大根の甘酢漬 23じゃが芋のそぼろ煮 23味噌汁(キャベツ油揚げ)	かつお、鶏若鶏肉ひき肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな、さやいんげん	しょうが、だいこん、キャベツ	550 kcal 26.2 g 15.0 g 2.2 g
13 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23タンドリーチキン 23のり塩ポテト 23トマトサラダ 23クラムチャウダー	鶏もも肉、あさり(水煮)	★牛乳、★ヨーグルト、あおのり	精白米、じゃがいも、上白糖	ひまわり油、なたね油	トマト、にんじん、かぶ(葉)	玉葱、にんにく、かぶ	521 kcal 23.3 g 16.7 g 2.3 g	28 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23あんかけ焼きそば 23春雨サラダ 23卵とコーンのスープ	豚肩肉、★たまご	★牛乳	★蒸し中華めん、かたくり粉、普通はるさめ(乾)、三温糖	なたね油、ひまわり油、ごま油	にんじん、こまつな、万能ねぎ	にんにく、しょうが、たけのこ、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰(クリーム)	494 kcal 21.3 g 20.6 g 2.9 g
14 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17豚肉のスタミナ丼 08千草和え 17五目味噌汁 23ブルーベリーヨーグルト	豚肩肉、かつお節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、三温糖、かたくり粉、上白糖	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、キャベツ、だいこん、ブルーベリー	522 kcal 24.6 g 14.4 g 2.0 g	29 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 08ヒレかつ 千切りキャベツ 23切干大根の煮物 23味噌汁(なす油揚げ)	豚ひれ肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、★おおむぎ(米粒麦)、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖	ひまわり油、なたね油	にんじん	キャベツ、切干しだいこん、なす、玉葱	563 kcal 25.2 g 19.6 g 1.9 g
15 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 08あじの南蛮漬け 23高野豆腐と小松菜の炒り煮 23野菜汁	まあじ、高野豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、なたね油	万能ねぎ、こまつな、にんじん	玉葱、キャベツ、ねぎ	496 kcal 21.3 g 14.8 g 2.1 g	30 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23手作りチヂミの炒飯 23野菜の中華和え 23大豆のつぶつぶスープ 17りんごゼリー	豚もも肉、★たまご、大豆(乾)、ベーコン	★牛乳、パルアガー	精白米、三温糖、じゃがいも、上白糖	なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな	ねぎ、りよくとうもろやし、にんにく、玉葱、セロリ、りんごジュース	523 kcal 21.2 g 16.8 g 2.6 g
16 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豚肉と生揚げのみそ炒め 18ごぼうの中華和え 23にらたま汁	豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、★たまご	★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖	ひまわり油、なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、青ピーマン、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、ごぼう、りよくとうもろやし、きゅうり、玉葱	558 kcal 25.9 g 21.1 g 2.1 g	31 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鮭の照り焼き 23野菜のごま酢和え 23大豆とひじきの煮物 23味噌汁(芋玉葱小松菜)	生鮭、大豆(乾)、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、干ひじき	精白米、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱	484 kcal 24.4 g 12.9 g 2.2 g
17 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23焼きうどん 08大根とじゃこのサラダ 17小松菜スープ	豚肩肉、焼き竹輪、かつお節、鶏もも肉	★牛乳、ちりめんじゃこ	★冷凍うどん、三温糖	なたね油、ひまわり油	にんじん、青ピーマン、こまつな	りよくとうもろやし、キャベツ、だいこん、きゅうり、玉葱	471 kcal 22.7 g 16.0 g 3.0 g									

※アレルギー食品には記号を表示しています