

[配布用献立表]

2024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
4 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ドライカレー 23グリーンサラダ 08メロン	豚ひき肉 ★牛乳	精白米、三温糖 なたね油	にんじん、こまつな にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、メロン	520 kcal 24.4 g 16.0 g 1.7 g	18 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24黒砂糖パン 23スパニッシュオムレツ 23ツナサラダ 23かぶのトロトロスープ 08メロン	ベーコン、★たまご、まぐろ缶詰 ★牛乳、★生クリーム	★黒砂糖パン、じゃがいも、三温糖、かたくり粉 なたね油、★有塩バター	にんじん、ほうれんそう、万能ねぎ、かぶ(葉)	509 kcal 21.1 g 27.4 g 2.5 g
5 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 18エビと豆腐のチリソース 18きゅうりの中華和え 23春雨スープ	むきえび、木綿豆腐 ★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、普通はるさめ(乾)	にんじん、こまつな しょうが、にんにく、ねぎ、きゅうり、りょくとうもやし	525 kcal 26.0 g 15.7 g 2.2 g	19 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 18ししゃもの南蛮漬け 24千草和え 23肉じゃが 23味噌汁(なす油揚げ)	かつお節、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ ★牛乳、★ししゃも	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも ひまわり油、★ごま(乾)、なたね油	にんじん、こまつな 玉葱、キャベツ、なす	521 kcal 22.2 g 15.0 g 2.5 g
6 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 23魚のバナソテーフラッシュトソース 17ごほうサラダ 17まめめスープ	めかじき、ベーコン、大豆(乾) ★牛乳	★国内産小麦粉丸パン、★薄力粉、★パン粉(生)、★パン粉(乾燥)、三温糖、じゃがいも ★有塩バター、オリーブ油、★ねりごま、★ごま(乾)	トマト、にんじん、こまつな にんにく、玉葱、ごぼう、キャベツ、きゅうり	486 kcal 23.5 g 20.9 g 2.6 g	20 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豚肉の冷ごましゃぶ 21野菜と昆布の和えもの 23味噌汁(辛玉ねぎ小松菜)	豚肩肉、すき昆布、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも ごま油、★ねりごま	トマト、こまつな、にんじん りょくとうもやし、きゅうり、にんにく、しょうが、キャベツ、玉葱	499 kcal 25.1 g 14.9 g 2.0 g
7 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 17鶏肉の葱味噌焼き 22いんげんのねりごま和え 17豚肉とごぼうの炒り煮 23きのこ汁	鶏もも肉、淡色辛みそ、豚肩肉、油揚げ ★牛乳	精白米、★おおむぎ(米粒麦)、三温糖、板こんにやく、じゃがいも ★ねりごま、★ごま(乾)、ごま油	さやいんげん、にんじん ねぎ、キャベツ、ごぼう、玉葱、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ	502 kcal 25.1 g 14.3 g 1.7 g	21 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23シシジュース 23メカジキのから揚げ 23にんじんしりしり 23みずくスープ 09果物(バナナ)	豚ばら肉、すき昆布、めかじき、まぐろ缶詰、★たまご ★牛乳、みずく	精白米、かたくり粉 なたね油、ひまわり油	にんじん、万能ねぎ 干し椎茸、しょうが、りょくとうもやし、ねぎ、パインアップル	514 kcal 21.0 g 20.7 g 2.4 g
10 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23いわしの蒲焼 19野菜の梅和え 08小松菜の煮浸し 23味噌汁(じゃが芋・若布)	いわし、油揚げ、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 ひまわり油、なたね油	にんじん、こまつな しょうが、キャベツ、きゅうり、ねり梅、玉葱	513 kcal 20.4 g 16.1 g 2.6 g	24 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23しょうゆラーメン 23肉野菜炒め 21青のり粉ふき芋	★たまご、豚肩肉 ★牛乳、あおのり	★中華めん(生)、三温糖、じゃがいも ごま油、なたね油	こまつな、にんじん、青ピーマン ねぎ、キャベツ	453 kcal 21.6 g 15.5 g 3.7 g
11 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鶏肉のつくね焼き 17小松菜ともやしのおかか和え 23大豆とひじきの煮物 23みそ汁(キャベツ生揚げ)	鶏肉胸(皮なし)、淡色辛みそ、★たまご、かつお節、大豆(乾)、油揚げ、赤色辛みそ、生揚げ ★牛乳、干ひじき	精白米、じゃがいも、三温糖、★パン粉(生)、かたくり粉 なたね油、ごま油、★ごま(乾)、★ねりごま	こまつな、にんじん ねぎ、玉葱、りょくとうもやし、キャベツ	510 kcal 28.3 g 13.8 g 2.5 g	25 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 19さばのカレー焼き 17小松菜のごま和え 09なすの揚げ浸し 23野菜汁	まさば、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳	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、★ごま(乾)、ひまわり油	こまつな、にんじん りょくとうもやし、なす、しょうが、キャベツ、玉葱、ねぎ	548 kcal 22.3 g 19.0 g 2.0 g
12 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23盛岡じゃじゃ麺 23トマトサラダ 23チータンタン(卵スープ)	豚もも肉、赤色辛みそ、★たまご ★牛乳	★冷凍うどん、三温糖、上白糖、かたくり粉 なたね油、★ごま(乾)、★ねりごま	トマト、万能ねぎ 玉葱、干し椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり	535 kcal 22.4 g 23.4 g 2.6 g	26 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 20コーンピラフ 23ポテトサラダ 23ミネストローネ 23みかんゼリー	鶏肉モモ、ベーコン、豚ゼラチン ★牛乳、★ヨーグルト	精白米、★おおむぎ(米粒麦)、じゃがいも、★ツインストマカロニ、上白糖 ★有塩バター、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油	にんじん、青ピーマン、トマト缶詰 マッシュルーム、とうもろこし、きゅうり、玉葱、セロリー、キャベツ、温州蜜柑ジュース、みかん缶詰	528 kcal 17.7 g 19.7 g 2.3 g
13 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17鶏肉の甘辛丼 23野菜のごま酢和え 23けんちん汁 08小玉すいか	鶏もも肉、木綿豆腐 ★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、さといも、板こんにやく なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、だいこん、ごぼう、小玉すいか	516 kcal 23.0 g 14.3 g 2.0 g	27 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鶏肉の吉野焼き 17野菜とわかめの酢の物 23高野豆腐と小松菜の炒り煮 24味噌汁(南瓜玉葱油揚げ)	鶏もも肉、凍り豆腐、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ ★牛乳、生わかめ、ちりめんじゃこ	精白米、かたくり粉、三温糖 なたね油	にんじん、こまつな、西洋かぼちゃ キャベツ、きゅうり、しょうが、玉葱	507 kcal 23.8 g 13.4 g 2.4 g
14 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のにいぎのソース 23じゃが芋の素揚げ 17コールスローサラダ 23角切り野菜のスープ	生鮭 ★牛乳	精白米、★薄力粉、じゃがいも、三温糖 ★有塩バター、オリーブ油、★マヨネーズ、ひまわり油、なたね油	にんじん にんにく、まいたけ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、だいこん、セロリー	543 kcal 22.0 g 21.4 g 2.3 g	28 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マーボーなす 23春雨サラダ 23にらと卵のスープ	豚もも肉、赤色辛みそ、★たまご ★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、普通はるさめ(乾) ひまわり油、なたね油、ごま油	にんじん、にら なす、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、玉葱	527 kcal 20.4 g 18.9 g 2.4 g
17 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ホイコーロー 17中華スープ 08杏仁豆腐(すいか)	豚もも肉、赤色辛みそ、鶏もも肉 ★牛乳、寒天	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖 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、にんにく、キャベツ、たけのこ、りょくとうもやし、しいたけ、すいか	533 kcal 24.3 g 14.6 g 1.9 g						

※アレルギー食品には記号を表示しています