

[ 配布用献立表 ]

2024年 9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	
2月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鶏の照り焼き 23じゃが芋の素揚げ 23野菜のごま酢和え 17五目味噌汁	鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	ひまわり油、★ごま(乾)	480 kcal 21.8 g 13.4 g 2.1 g	17日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鶏肉のつくね焼き 22野菜の磯和え 23里芋の揚げ煮 23みそ汁 (キャベツ生揚)	鶏肉胸(皮なし)、淡色辛みそ、★たまご、赤色辛みそ、生揚げ	★牛乳、焼きのり	精白米、じゃがいも、三温糖、★パン粉(生)、かたくり粉、さいとも	505 kcal 26.4 g 12.4 g 2.3 g	
3月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭の香味しょうゆ焼き 21野菜と昆布の和えもめ 23油揚げと小松菜のごま炒め 24味噌汁 (南瓜玉葱油揚げ)	生鮭、すき昆布、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳	精白米、三温糖	なたね油、★ごま(乾)	487 kcal 24.1 g 14.0 g 2.0 g	18日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08ぎせい豆腐 24千草和え 23味噌汁 (じゃが芋・若布)	木綿豆腐、鶏肉胸(皮なし)、★たまご、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	なたね油、★ごま(乾)	493 kcal 22.9 g 15.9 g 2.2 g
4月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23豚肉のしょうが炒め 08せんぎりキャベツ 23ポテトサラダ 10味噌汁 (とうがん)	豚肩ロース肉、玉ねぎ、かたくり粉、じゃがいも ★牛乳、★ヨーグルト	精白米、★おおむぎ、かたくり粉、じゃがいも	なたね油、★マヨネーズ	559 kcal 25.3 g 19.1 g 2.1 g	19日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23豚肉のしょうが炒め 08せんぎりキャベツ 23ポテトサラダ 10味噌汁 (とうがん)	豚ひき肉、大豆(乾)	★牛乳	精白米、米粉、三温糖、じゃがいも	なたね油、ひまわり油	561 kcal 25.3 g 16.8 g 2.2 g
5月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23きなこ揚げパン 23夏野菜のカレースープ 23トマトサラダ	きな粉、鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、★生クリーム	★国産小麦粉、コッペパン、上白糖、じゃがいも	米ぬか油、なたね油	488 kcal 20.1 g 23.5 g 2.6 g	20日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 23鶏肉のパナソテーフレッシュマトリス 09かぼちゃサラダ 23たっぷり野菜のスープ 17ぶどうゼリー	鶏もも肉	★牛乳、★生クリーム、パルレアガー	★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、上白糖	★有塩バター、オリブ油、なたね油、★マヨネーズ	510 kcal 22.0 g 20.5 g 2.5 g
6月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23まいたけごはん 23鶏肉のみそ漬焼き 08さつま芋の素揚げ 23野菜汁 23果物 (メロン)	油揚げ、鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳	精白米、★さつまいも、じゃがいも	なたね油、ひまわり油	504 kcal 21.1 g 14.5 g 2.2 g	24日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マールーなす 23野菜の中華和え 23にらたま汁	豚もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ、★たまご	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉	ひまわり油、なたね油、ごま油、★ごま(乾)	523 kcal 21.8 g 19.2 g 2.4 g
9月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23さばのみそ煮 23菊花あえ 09なすの揚げ浸し 23すまし汁 (豆腐玉葱若布)	まさば、淡色辛みそ、絹ごし豆腐 ★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖	★ごま(乾)、ひまわり油	521 kcal 22.2 g 17.5 g 2.4 g	25日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23チキンカツ 17キャベツのおかか和え 23高野豆腐とじゃこの炒り煮 23りんごジュース	鶏肉胸(皮なし)、かつお節、凍り豆腐、木綿豆腐	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖、さいとも、板こんにゃく	ひまわり油、なたね油	544 kcal 26.4 g 17.6 g 1.8 g
10月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 20卵と豚肉の炒めもの 18きゅうりの中華和え 23春雨スープ	豚もも肉、★たまご ★牛乳	精白米、かたくり粉、普通はるさめ(乾)	なたね油、ごま油、★ごま(乾)	518 kcal 23.8 g 17.1 g 2.1 g	26日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23和風きのこがけティ 23豚肉のごましゃぶサラダ 23りんごヨーグルト	ベーコン、豚肩肉	★牛乳、焼きのり、★ヨーグルト	★スパゲティ(乾)、三温糖、上白糖	オリブ油、なたね油、ごま油、★ねりごま	531 kcal 26.1 g 21.2 g 1.8 g
11月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23冷やしきつねうどん 23蒸し鶏のサラダ 18冷凍みかん	油揚げ、鶏肉胸(皮なし) ★牛乳	★冷凍うどん、三温糖	★ねりごま、★マヨネーズ	501 kcal 23.3 g 18.9 g 1.9 g	27日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鮭の塩焼き 17野菜とわかめの酢の物 23肉じゃが 23味噌汁 (なす油揚げ)	生鮭、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖、じゃがいも	なたね油	496 kcal 24.9 g 12.4 g 2.3 g
12月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23カジキと野菜のケチャップ炒め 17中華スープ 23果物 (巨峰)	めかじき、鶏もも肉 ★牛乳	精白米、★おおむぎ、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	532 kcal 22.5 g 17.0 g 1.7 g	30日	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23菜ごはんと 24ししゃもの粒マスタード揚げ 23とん汁 23果物 (なし)	淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、★ししゃも	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	日本くり(剥)、ひまわり油、★ごま(乾)、ごま油	504 kcal 21.4 g 15.2 g 2.8 g
13月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17豚肉のすき焼き丼 20大根とじゃこのサラダ 23きのこ汁 20白ごまミルク寒天	豚もも肉、淡色辛みそ、油揚げ ★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖、黒砂糖	なたね油、ひまわり油、★ねりごま	563 kcal 25.8 g 16.2 g 2.3 g							

※アレルギー食品には記号を表示しています