

[ 配布用献立表 ]

2024年10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				
2 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ぶりの照り焼き 17キャベツのおかか和え 23白滝の炒り煮 24味噌汁 (里芋葱)	ぶり、かつお節、 鶏ひき肉、赤色辛み みそ、淡色辛みそ	★牛乳 精白米、三温糖、 しらたき、さといも	なたね油 にんじん、葉ねぎ、 ごまつな	しょうが、キャベツ、 りょくとうもろやし、 ねぎ、ぶなしめじ	540 kcal 24.4 g 18.6 g 2.0 g	18 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08ししゃものフライ 21野菜と昆布の和えもの 17豚肉とごぼうの炒り煮 23味噌汁 (芋玉葱小松菜)	すき昆布、豚肩肉、 淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、★ししゃも 精白米、★薄力粉、 ★パン粉 (乾燥)、 板ごんにやく、 三温糖、じゃがいも	ひまわり油、ごま油 ごまつな、にんじん、 キャベツ、ごぼう、 玉葱	533 kcal 23.9 g 17.1 g 2.3 g			
3 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ポークカレーライス 17コールスローサラダ 08果物 (かき)	豚肩肉	★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、 かき	562 kcal 19.7 g 19.5 g 2.0 g	21 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24かきたまうどん 23のり塩ポテト 08果物 (かき)	鶏もも肉、★たまご	★牛乳、あおのり ★うどん、かたくり粉、 じゃがいも	なたね油、ひまわり油 にんじん、ごまつな	ぶなしめじ、 ねぎ、かき	485 kcal 19.9 g 16.2 g 1.8 g		
4 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 23秋の米粉マカロニグラタン 21大豆サラダ 23キャベツのスープ	鶏もも肉、ベーコン、 大豆 (乾)	★牛乳、★エダムチーズ ★国内産小麦粉丸パン、 ★ツイストマカロニ、 三温糖	なたね油 ほうれんそう、西洋かぼ ちや、にんじん	玉葱、しいたけ、 ぶなしめじ、きゅうり、 とうもろこし (冷凍)、 キャベツ	482 kcal 22.6 g 20.7 g 2.6 g	22 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 08カジキの南蛮漬け 23キャベツの磯和え 08小松菜の煮浸し 23きのこ汁	めかじき、油揚げ、 淡色辛みそ	★牛乳、焼きのり、 ちりめんじゃこ	精白米、★おおむぎ、 かたくり粉、三温糖、 じゃがいも	ひまわり油、なたね油 あさつき、にんじん、 ごまつな	玉葱、キャベツ、 りょくとうもろやし、 まいたけ、えのきたけ、 ぶなしめじ、 ねぎ	513 kcal 23.3 g 16.9 g 1.8 g	
7 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏の香味しょうゆ焼き 21大根の甘酢漬け 23五目きんぴら 08味噌汁 (豆腐青菜葱)	鶏もも肉、淡色辛み そ、赤色辛みそ、 絹ごし豆腐	★牛乳 精白米、三温糖、 じゃがいも	ごま油、ひまわり油 にんじん、ごまつな、 さやいんげん	ねぎ、しょうが、 にんにく、だいこん、 れんこん、ごぼう、 干し椎茸	481 kcal 21.7 g 12.5 g 2.3 g	23 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24ガーリックライス 23じゃが芋のミートグラタン 18かきみ寒天サラダ 23やきいす	豚もも肉	★牛乳、★エダムチーズ、 てんぐさ (寒天)	精白米、じゃがいも、 三温糖	なたね油、ごま油、 ★ごま (乾)	トマトジュース、 トマトピューレ、 にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、 玉葱、セロリ、 マッシュルーム、 ごぼう、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	527 kcal 21.9 g 17.2 g 2.2 g
8 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23たっぶり野菜のみそラーメン 23なすの中華あえ 08スイートポテト	豚肩肉、赤色辛み みそ	★牛乳、★生クリーム ★中華めん、★さつま まいも、三温糖	ごま油、なたね油、 ★ごま (乾)、★有塩 バター	にんにく、しょうが、 キャベツ、りょくとうも ろやし、 ねぎ、なす	485 kcal 21.2 g 17.0 g 3.4 g	24 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のねぎみそ焼き 08野菜のごま酢和え 23高野豆腐とじゃこの炒 23みそ汁 (キャベツ生揚)	生鮭、淡色辛み みそ、 凍り豆腐、赤色辛み みそ、生揚げ	★牛乳、 ちりめんじゃこ	精白米、三温糖	★ごま (乾)、 なたね油	にんじん、ごまつな	ねぎ、玉葱、 だいこん、 きゅうり、 キャベツ	494 kcal 26.1 g 14.7 g 2.6 g
9 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のムニエルソース 23フライドポテト 23グリーンサラダ 23たっぶり野菜のスープ	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	ごまつな、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、 玉葱、 セロリ	554 kcal 22.5 g 21.9 g 2.3 g	25 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23手作りフィッシュの炒飯 23野菜の中華和え 17わかめスープ 17りんごゼリー	豚もも肉、★たまご、 鶏もも肉	★牛乳、 生わかめ、 パールアガー	精白米、三温糖、 上白糖	なたね油、ごま油、 ★ごま (乾)	にんじん、ごまつな	ねぎ、りょくとうも ろやし、 にんにく、 玉葱、 りんごジュース	474 kcal 18.0 g 14.5 g 2.4 g
10 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17豚肉のスタミナ丼 08にんじんとうもろこし 24味噌汁 (南瓜玉葱油揚げ) 23ブルーベリーヨーグルト	豚肩肉、淡色辛み みそ、赤色辛み みそ、油揚げ	★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、ほうれん そう、西洋かぼ ちや	542 kcal 24.8 g 14.8 g 2.0 g	28 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23さつまいもごはん 23さばの蒸し物玉ねぎ 23野菜とわかめの酢の物 23味噌汁 (なす油揚げ)	まさば、淡色辛み みそ、赤色辛み みそ、 油揚げ	★牛乳、 生わかめ	精白米、三温糖、 ★さつまいも、 かたくり粉	★ごま (乾)	ブロッコリー、 にんじん	しょうが、玉葱、 えのきたけ、 ぶなしめじ、 キャベツ、 きゅうり、 なす	516 kcal 23.3 g 15.0 g 3.1 g
11 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏肉の唐揚げ 20ゆかりあえ 23マセドアンサラダ 17味噌汁 (玉葱油揚げ)	鶏もも肉、淡色辛み みそ、赤色辛み みそ、油揚げ	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、かたくり粉、 じゃがいも、 ★さつまいも	ひまわり油、★マヨネーズ ごまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、 きゅうり、 玉葱、 えのきたけ	542 kcal 22.0 g 18.6 g 2.0 g	29 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23サンドリーチキン 23ほうれん草とコーンのソテー 17ごぼうサラダ 23ミネストローネスープ	鶏もも肉、 ベーコン	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、三温糖、 ★ツイストマカロニ	オリーブ油、★ねりごま、 ★ごま (乾)	ほうれんそう、 にんじん、 トマト缶詰	玉葱、にんにく、 とうもろこし、 ごぼう、 キャベツ、 きゅうり、 セロリ	480 kcal 21.7 g 14.8 g 2.0 g	
15 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23秋の香りごはん 23揚げ鶏と野菜の煮物 23味噌汁 (大根油揚げ) 23果物 (なし)	油揚げ、 鶏もも肉、 生揚げ、 淡色辛み みそ、赤色辛み みそ	★牛乳 精白米、三温糖、 かたくり粉、 じゃがいも	日本くり、 ひまわり油 にんじん、 さやいんげん、 ごまつな	ぶなしめじ、 まいたけ、 れんこん、 だいこん、 日本なし	561 kcal 24.7 g 18.6 g 2.4 g	30 水	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	豚肩肉、 赤色辛み 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、 ごまつな	しょうが、 にんにく、 キャベツ、 たけのこ、 りょくとうもろこし、 しいたけ、 みかん缶、 パイナップル	534 kcal 23.8 g 14.7 g 1.9 g
16 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24ミルクパン 24かぼちゃオムレツ 23ツナサラダ 18ABCマカロニスープ	ベーコン、★たまご、 まぐろ缶詰	★牛乳、★生クリーム ★ミルクパン、 三温糖、 じゃがいも、 ★ABCマカロニ	なたね油 西洋かぼちや、 ほうれん そう、 にんじん、 ごまつな	玉葱、 キャベツ、 きゅうり	486 kcal 21.5 g 25.0 g 2.6 g	31 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24黒砂糖パン 23かぼちゃのクリームシチュー 21フレンチサラダ 08果物 (りんご)	鶏もも肉、 あさり、 むき身	★牛乳 ★黒砂糖パン、 ★薄力粉、 じゃがいも、 三温糖	★有塩バター、 なたね油	にんじん、 西洋かぼちや、 ほうれん そう	玉葱、 ぶなしめじ、 キャベツ、 きゅうり、 りんご	440 kcal 17.9 g 18.2 g 2.1 g	
17 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豆腐ハンバーグ 17小松菜のごま和え 23切干大根の煮物 23味噌汁 (キャベツ油揚げ)	木綿豆腐、 鶏肉ひき肉、 豚ひき肉、 ★たまご、 油揚げ、 淡色辛み みそ、 赤色辛み みそ	★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 (乾) にんじん、 ごまつな	玉葱、 りょくとうもろこし、 切干しい たけ、 キャベツ	539 kcal 23.2 g 18.5 g 2.3 g									

※アレルギー食品には記号を表示しています