

[配布用献立表]

2024年11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 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のちゃんちゃん焼き 17大根のじゃこ和え 24味噌汁 (南瓜玉葱油揚げ)	生鮭、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖	なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、にら、西洋かぼちゃ	キャベツ、玉葱、りょくとうもやし、だいこん、きゅうり	495 kcal 25.3 g 13.5 g 2.4 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23鶏肉の吉野焼き 08さつま芋の素揚げ 24小松菜のしらす和え 23きのこ汁	鶏もも肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳、しらす干し	精白米、★おむぎ(米粒麦)、かたくり粉、三温糖、★さつまいも、じゃがいも	ひまわり油	こまつな、にんじん	りょくとうもやし、キャベツ、玉葱、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ	516 kcal 23.2 g 12.6 g 2.1 g
5 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 24ししゃもの甘辛揚げ 23白菜のごまみそ和え 23芋煮汁 08果物 (りんご)	淡色辛みそ、和牛肩肉	★牛乳、★ししゃも	精白米、かたくり粉、三温糖、さといも、板こんにゃく	米ぬか油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな	はくさい、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、りんご	516 kcal 21.1 g 14.8 g 2.3 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豚豚 18ごぼうの中華和え 23にらと卵のスープ	豚肩ロース、★たまご	★牛乳	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、青ピーマン、にら	しょうが、たけのこ、干し椎茸、玉葱、ごぼう、りょくとうもやし、きゅうり、にんにく	562 kcal 21.2 g 20.7 g 1.9 g
6 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 23ポークビーンズ 23グリーンサラダ 24カスタードプリン	大豆(乾)、ベーコン、豚もも肉、★たまご	★牛乳、★パルメザンチーズ	★国内産小麦粉丸パン、じゃがいも、三温糖、上白糖、かたくり粉	なたね油	にんじん、トマト缶詰、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ	528 kcal 27.4 g 21.4 g 2.2 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 20鮭の照り焼き 23おひたし 23すき昆布の煮物 23呉汁	生鮭、かつお節、すき昆布、さつま揚げ、淡色辛みそ、大豆(乾)	★牛乳	精白米、★おむぎ(米粒麦)、三温糖	ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、りょくとうもやし、切干しだいこん、だいこん、ねぎ	494 kcal 26.1 g 13.9 g 2.3 g
7 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23深川めし 19魚のごま味噌焼き 20ゆかりあえ 23じゃが芋の揚げ漬け 17五目味噌汁	あさり水煮、めかじき、赤色辛みそ、油揚げ、淡色辛みそ	★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)、ひまわり油、ごま油	こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、ごぼう、だいこん	485 kcal 23.7 g 14.3 g 2.8 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24ミルクパン 23さつま芋の米粉グラタン 23* ロッコーの*ツナ*サラダ* 23キャベツのスープ	鶏もも肉、ベーコン、まぐろ缶詰	★牛乳、★エダムチーズ	★ミルクパン、★さつまいも、三温糖	なたね油	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	ぶなしめじ、玉葱、キャベツ	468 kcal 23.1 g 20.2 g 2.9 g
8 金	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 20かぶの中華和え 23卵とコーンのスープ	豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、★たまご	★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、青ピーマン、かぶ(葉)、万能ねぎ	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、かぶ、とうもろこし缶詰(クリーム)	541 kcal 23.8 g 19.9 g 2.1 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17ハヤシライス 20海藻サラダ 08果物 (かき)	和牛肩肉	★牛乳、てんぐさ(角寒天)、生わかめ	精白米、三温糖、★薄力粉	なたね油、★有塩バター、★ごま(乾)、ごま油	トマトジュース、トマトピューレ、にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、キャベツ、冷凍とうもろこし、だいこん、かき	566 kcal 19.6 g 19.6 g 1.5 g
9 土	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ドライカレー 17コールスローサラダ 23クラムチャウダー	豚ひき肉、あさり水煮	★牛乳	精白米、三温糖	なたね油	にんじん、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、かぶ	521 kcal 25.6 g 15.5 g 2.4 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23さばの生姜焼き 17小松菜ともやしのおかか和え 23切干大根の煮物 23野菜汁	まさば、かつお節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも	なたね油	こまつな、にんじん	しょうが、りょくとうもやし、切干しだいこん、キャベツ、玉葱、ねぎ	519 kcal 23.8 g 16.0 g 2.2 g
12 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23魚のみじやき 21さつま芋のわびう 17野菜とわかめの酢の物 17味噌汁 (玉葱油揚げ)	さわら、淡色辛みそ、豚もも肉、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ	精白米、★さつまいも、三温糖	★マヨネーズ、なたね油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、玉葱、えのきたけ	550 kcal 22.6 g 19.3 g 2.2 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マーボー豆腐 17中華スープ 08果物 (洋なし)	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょくとうもやし、しいたけ、西洋なし	546 kcal 28.3 g 18.2 g 2.3 g
13 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23牛丼 08大根のごま酢和え 23味噌汁 (キャベツ油揚げ) 23りんごヨーグルト	和牛肩肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、上白糖	なたね油、★ごま(乾)	にんじん	玉葱、ねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、りんご	530 kcal 23.2 g 16.9 g 2.4 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23ヒレかつ 21野菜と昆布の和えもの 23大豆とひじきの煮物 23味噌汁 (かぶ油揚げ)	豚ひれ、すき昆布、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、★おむぎ(米粒麦)、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖	米ぬか油	こまつな、にんじん、かぶ(葉)	キャベツ、かぶ	556 kcal 25.7 g 19.0 g 2.0 g
14 木	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 23野菜の中華和え 23白菜と春巻のスープ	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)	なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、りょくとうもやし、はくさい	524 kcal 26.5 g 15.1 g 2.3 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23クリームスパゲティ (鮭あさり) 21フレンチサラダ 08果物 (りんご)	しるさけ、あさり水煮	★牛乳	★スパゲティ(乾)、★薄力粉、三温糖	オリーブ油、★有塩バター、なたね油	ほうれんそう、にんじん	玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、りんご	519 kcal 22.8 g 20.0 g 1.4 g
15 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23けんちんうどん 22小松菜の磯和え 23大学芋	鶏もも肉、油揚げ	★牛乳、焼きのり	★うどん、さといも、★さつまいも、上白糖	なたね油、米ぬか油、★黒ごま	にんじん、こまつな	ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、りょくとうもやし	521 kcal 21.5 g 15.9 g 2.2 g	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 08五目卵焼き 大根おろし 08野菜のごま酢和え 23味噌汁 (芋玉葱小松菜)	豚ひき肉、★たまご、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	なたね油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、キャベツ	516 kcal 22.9 g 17.3 g 2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています