

〔配布用献立表〕

2024年12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		
3 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鮭の塩焼き 24ほうれん草のごま和え 23肉じゃが 23きのこ汁	生鮭、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳 精白米、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)、なたね油 ほうれん草、にんじん	りょくとうもやし、玉葱、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ	503 kcal 25.6 g 12.9 g 2.2 g	16 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ハンバーグ 23じゃが芋の素揚げ 21フレンチサラダ 23冬野菜のスープ	和牛モモ肉、豚ひき肉、★たまご	★牛乳 精白米、じゃがいも、★パン粉(生)、三温糖	なたね油、ひまわり油 にんじん、ほうれん草、西洋かぼちゃ	玉葱、キャベツ、とうもろこし(冷凍)、だいこん	533 kcal 23.8 g 15.9 g 2.2 g
4 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 18豆腐入り八宝菜 17中華スープ 23洋梨ヨーグルト	豚もも肉、いか短冊、木綿豆腐、鶏もも肉	★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 にんじん、チンゲンツアイ、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、たけのこ、はくさい、りょくとうもやし、しいたけ、西洋なし	520 kcal 25.3 g 15.7 g 1.8 g	17 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のフライ 17キャベツのおかか和え 23高野豆腐とじゃこの炒煮 23味噌汁(かぶ油揚げ)	生鮭、かつお節、凍り豆腐、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、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖	ひまわり油、なたね油 にんじん、こまつな、かぶ(葉)	キャベツ、りょくとうもやし、かぶ	555 kcal 26.4 g 19.1 g 2.0 g
5 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23お赤飯 08松風焼き 22小松菜の磯和え 23野菜汁 08果物(みかん)	さざげ(乾)、木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色辛みそ、★たまご、赤色辛みそ	★牛乳、焼きのり 精白米、もち米、じゃがいも、三温糖、★パン粉(生)	★黒ごま、★ごま(いり) こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、りょくとうもやし、キャベツ、玉葱、みかん	561 kcal 26.3 g 17.8 g 2.0 g	18 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23親子丼 17野菜とわかめの酢の物 23味噌汁(じゃが芋ねぎ小松菜) 23くだもの(まどんな)	鶏もも肉、★たまご、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 にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが	500 kcal 21.4 g 13.4 g 2.4 g
9 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 17鶏肉の葱味噌焼き 23かぶの甘酢漬け 23五目きんぴら 23みそ汁(キャベツ生揚)	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ	★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、こまつな、さやいんげん	ねぎ、かぶ、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ	498 kcal 22.6 g 13.6 g 2.2 g	19 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23セルフ照り焼きチキンバーガー 23ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｸﾞﾗﾝｼﾞ 23大豆のつぶつぶスープ 23ブルーベリーヨーグルト	鶏もも肉、まぐろ、伍詰、大豆(乾)、ベーコン	★牛乳、★ヨーグルト ★ミルクパン、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	なたね油 ブロッコリー、にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、玉葱、セロリー、ブルーベリー	453 kcal 27.2 g 18.4 g 2.4 g
10 火	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 23れんこんサラダ 08果物(りんご)	★たまご、豚肩ロース	★牛乳 ★ミルクパン、三温糖、じゃがいも	なたね油、★マヨネーズ、★ごま(乾) にんじん、ブロッコリー	だいこん、セロリー、玉葱、キャベツ、れんこん、りんご	482 kcal 19.5 g 21.2 g 1.8 g	20 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 17めかじきの生姜焼き 08白菜のゆずみそ和え 17南瓜のいとこ煮 23味噌汁(大根油揚げ)	めかじき、淡色辛みそ、あずき(乾)、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳 精白米、三温糖、上白糖	★ごま(乾) にんじん、こまつな、西洋かぼちゃ	しょうが、はくさい、ゆず、だいこん	528 kcal 23.0 g 13.2 g 2.0 g
11 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏の唐揚げ 17お浸し 23ポテトサラダ 08味噌汁(白菜油揚げ)	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	ひまわり油、★マヨネーズ こまつな、にんじん	しょうが、りょくとうもやし、きゅうり、はくさい	519 kcal 21.5 g 17.2 g 2.1 g	23 月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23肉うどん 08野菜のごま酢和え 21青のり粉ふき芋	豚肩ロース肉	★牛乳、あおのり ★うどん、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾) にんじん、こまつな	ぶなしめじ、ねぎ、しょうが、キャベツ	454 kcal 21.9 g 12.2 g 2.6 g
12 木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 20鯖の香味しょうゆ焼き 20ゆかりあえ 23豚肉と大根のみそ煮 17味噌汁(玉葱油揚げ)	まさば、豚もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳 精白米、三温糖、しらたき	ごまつな、にんじん、だいこん葉	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、だいこん、玉葱、えのきたけ	500 kcal 24.6 g 15.0 g 2.4 g	24 火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23チキンライス 17もみの木サラダ 23たっぷり野菜のスープ 23ベイクドチーズケーキ	鶏もも肉、★たまご	★牛乳、★クリームチーズ、★生クリーム 精白米、三温糖、じゃがいも、上白糖、★薄力粉	★有塩バター、なたね油 さやいんげん、ブロッコリー、にんじん、こまつな	玉葱、マッシュルーム、キャベツ、セロリー、レモン果汁	590 kcal 20.5 g 26.5 g 2.4 g
13 金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ミートソーススパゲティ 21かぶとハムのサラダ 23キャベツのスープ	和牛モモ肉、豚もも肉、ロースハム	★牛乳、★パルメザンチーズ ★スパゲティ(乾)、三温糖	オリーブ油、なたね油 にんじん、トマトピューレ、トマトジュース、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、マッシュルーム、かぶ、とうもろこし伍詰、キャベツ	520 kcal 25.2 g 20.1 g 2.3 g	25 水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ポークカレーライス 23グリーンサラダ 08果物(りんご)	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、ブロッコリー、こまつな	玉葱、にんにく、キャベツ、りんご	574 kcal 20.3 g 20.2 g 2.0 g

※アレルギー食品には記号を表示しています