

[配布用献立表]

2025年 1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 | | |
|---------|--|---------------------------|---|--|--|---------------------------------------|---------|---|-----------------------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 8 水 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ぶりの照り焼き 23紅白なます 21野菜の煮しめ 23味噌汁(キャベツ油揚) | ぶり、生揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ | ★牛乳 精白米、三温糖、上白糖、板こんにゃく、さといも | なたね油 にんじん、さやいんげん | しょうが、だいこん、ゆず、ごぼう、たけのこ、干し椎茸、れんこん、キャベツ | 557 kcal 23.7 g 18.8 g 2.1 g | 21 火 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯(60) 24さばの南蛮漬け 20ゆかりあえ 23油揚と小松菜のごま炒め 23味噌汁(大根油揚) | まさば、油揚げ、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 | 米ぬか油、なたね油、★ごま(乾) | 万能ねぎ、こまつな しょうが、玉葱、キャベツ、だいこん | 526 kcal 23.3 g 19.4 g 2.2 g |
| 9 木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23肉豆腐 23白菜のごまみそ和え 17五目味噌汁 | 和牛肩肉、木綿豆腐、淡色辛みそ、油揚げ、赤色辛みそ | ★牛乳 精白米、しらたき、三温糖 | なたね油、★ごま(乾) | にんじん、こまつな 玉葱、ねぎ、はくさい、ごぼう、だいこん | 554 kcal 28.0 g 19.7 g 2.6 g | 22 水 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23チキンカレーライス 23冬のグリーンサラダ 08果物(りんご) | 鶏もも肉 | ★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 | 572 kcal 19.4 g 20.5 g 2.1 g |
| 10 金 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23揚げパン(きな粉) 23たっぷり野菜のカレースープ 23れんこんサラダ | きな粉、鶏もも肉 | ★牛乳、★生クリーム ★国内産小麦粉コッペパン、上白糖、じゃがいも、三温糖 | 米ぬか油、なたね油、★マヨネーズ、★ごま(乾) | にんにく、玉葱、キャベツ、れんこん | 500 kcal 20.6 g 23.9 g 2.6 g | 23 木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23きつねうどん 17野菜とわかめの酢の物 23いちごヨーグルト | 鶏もも肉、油揚げ | ★牛乳、生わかめ、★ヨーグルト ★うどん、かたくり粉、三温糖、上白糖 | なたね油 にんじん、こまつな ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、いちご | 502 kcal 22.8 g 17.5 g 2.6 g | |
| 14 火 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 20卵と豚肉の炒めもの 20かぶの中華和え 23白菜と春雨のスープ | 豚モモ肉、★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) | にんじん、こまつな、かぶ(葉) | 521 kcal 23.7 g 17.3 g 2.0 g | 24 金 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏の香味しょうゆ焼き 23キャベツの磯和え 08小松菜の煮浸し 23とん汁 | 鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐 | ★牛乳、焼きのり、ちりめんじゃこ 精白米、三温糖、じゃがいも | なたね油、ごま油 にんじん、こまつな ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、りょくとうもやし、だいこん | 485 kcal 25.4 g 14.4 g 2.1 g | |
| 15 水 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23五目炊き込みご飯 23魚の西京焼き 21野菜と昆布の和えもの 23けんちん汁 08果物(みかん) | 油揚げ、さわら、淡色辛みそ、すき昆布、木綿豆腐 | ★牛乳 精白米、三温糖、さといも、板こんにゃく | にんじん、こまつな | 干し椎茸、たけのこ、ごぼう、キャベツ、だいこん、ねぎ、みかん | 487 kcal 21.9 g 13.9 g 2.1 g | 27 月 | 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小松菜のごま和え 23きのこ汁 | 生鮭、淡色辛みそ、油揚げ | ★牛乳 精白米、三温糖、じゃがいも | なたね油、★ごま(乾) にんじん、にら、こまつな キャベツ、玉葱、りょくとうもやし、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ | 474 kcal 23.8 g 12.8 g 2.1 g | |
| 16 木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豚肉のごましゃぶ 24小松菜のしらす和え 23野菜汁 | 豚肩肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ | ★牛乳、しらす干し 精白米、三温糖、じゃがいも | ごま油、★ねりごま にんじん、万能ねぎ、こまつな | にんにく、しょうが、ねぎ、はくさい、りょくとうもやし、キャベツ、玉葱 | 503 kcal 26.4 g 14.7 g 2.1 g | 28 火 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 17鶏肉と白菜のシチュー 21大豆とコーンのサラダ 08果物(りんご) | 鶏もも肉、大豆(乾) | ★牛乳、★バLMゼランチーズ、★生クリーム ★国内産小麦粉丸パン、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、ぶなしめじ、はくさい、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、りんご | 507 kcal 23.6 g 23.6 g 1.7 g | |
| 17 金 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23たっぷり野菜のみそラーメン 23のり塩ポテト 23杏仁豆腐(いちご) | 豚肩肉、赤色辛みそ | ★牛乳、あおのり、寒天 ★中華めん、じゃがいも、上白糖 | ごま油、なたね油、米ぬか油 にんじん、にら | にんにく、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、いちご | 482 kcal 21.8 g 16.3 g 3.3 g | 29 水 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23むろあじのメンチカツ 24千草和え 23味噌汁(かぶ油揚) 果物(ぼんかん) | むろあじミンチ、★たまご、淡色辛みそ、かつお節、赤色辛みそ、油揚げ | ★牛乳 精白米、★パン粉(生)、★薄力粉 ひまわり油、★ごま(乾) | しそ葉、こまつな、にんじん、かぶ(葉) 玉葱、しょうが、キャベツ、かぶ、ぼんかん | 577 kcal 25.2 g 17.4 g 1.9 g | |
| 20 月 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 23卵ときのこのピラフ 18かみかみ寒天サラダ 23ミネストローネ 24ぶどうゼリー | ★たまご、ベーコン | ★牛乳、てんぐさ(角寒天)、パルルアガー 精白米、三温糖、★ツイストマカロニ、上白糖 | ★有塩バター、なたね油、ごま油、★ごま(乾)、オリーブ油 にんじん、トマト缶詰 | 玉葱、ぶなしめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、セロリー、ぶどうジュース | 528 kcal 17.3 g 20.5 g 2.6 g | 30 木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳) 17豚肉のすき焼き丼 19明日葉のねりごま和え 23大学芋 17味噌汁(玉葱油揚げ) | 豚もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ | ★牛乳 精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、★さつまいも、上白糖 | なたね油、★ねりごま、★ごま(乾)、米ぬか油、★黒ごま にんじん、あしたば 玉葱、ねぎ、はくさい、とうもろこし(冷凍)、えのきたけ | 577 kcal 24.1 g 14.9 g 2.4 g | |

※アレルギー食品には記号を表示しています