

[配布用献立表]

2025年 2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					
3月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23大豆とじゃこごはん 23鶏肉の吉野焼き 08さつま芋の素揚げ 08野菜のごま酢和え 23いわしのつみれ汁	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、しらす干し	精白米、もち米、かたくり粉、三温糖、★さつまいも	米ぬか油、★ごま(乾)	にんじん、ごまつな	キャベツ、しょうが、だいこん、ねぎ	511 kcal 23.3 g 13.7 g 2.7 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 19さわらのごま味噌焼き 22小松菜の磯和え 23肉じゃが 23味噌汁(大根油揚げ)	さわら、赤色辛みそ、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳、焼きのり	精白米、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)、なたね油	ごまつな、にんじん	りょくとうもやし、玉葱、だいこん	533 kcal 25.1 g 15.9 g 2.2 g
4月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23さばのみそ煮 21野菜と昆布の和えもの 23じゃが芋の揚げ漬け 23けんちん汁	まさば、淡色辛みそ、すき昆布、木綿豆腐	★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも、さといも、板こんにゃく	米ぬか油、ごま油	ごまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ	518 kcal 22.3 g 14.6 g 2.4 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24黒砂糖パン 23タンドリーチキン 08マカロニと野菜のソテー 17ごぼうサラダ 23コーンポタージュ	鶏もも肉	★牛乳、★ヨーグルト	★黒砂糖パン、★ツイストマカロニ、三温糖、★薄力粉	なたね油、★ねりごま、★ごま(乾)、★有塩バター	にんじん、青ピーマン	玉葱、にんにく、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰	488 kcal 23.3 g 16.6 g 2.7 g
5月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23国産小麦粉コッペパン 24チキンソテーきのこクリーム 24ラタトゥイユ 24ジュリエンスープ 24カスタードプリン	鶏もも肉、★たまご	★牛乳、★生クリーム	★国内産小麦粉コッペパン、★薄力粉、三温糖、上白糖、かたくり粉	★有塩バター、なたね油	にんじん、トマト缶詰	マッシュルーム、にんにく、なす、玉葱、セロリ、キャベツ	484 kcal 22.2 g 24.1 g 2.4 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ヒレかつ 17小松菜ともやしのおかか和え 17鶏肉とごぼうの炒り煮 23野菜汁	豚ひれ、かつお節、鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、★薄力粉、★パン粉(生)、板こんにゃく、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、ごま油	ごまつな、にんじん	りょくとうもやし、ごぼう、キャベツ、玉葱、ねぎ	558 kcal 26.8 g 17.8 g 1.7 g
6月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ポテトコロッケ 08せん切りキャベツ 23すき昆布の煮物 17五味味噌汁	豚ひき肉、すき昆布、さつま揚げ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、じゃがいも、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖	なたね油、米ぬか油、ごま油	にんじん、ごまつな	玉葱、キャベツ、切干しだいこん、ごぼう、だいこん	556 kcal 19.0 g 17.9 g 2.4 g	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にらと卵のスープ	むきえび、木綿豆腐、★たまご	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、ごまつな、にら	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、りょくとうもやし	528 kcal 27.7 g 16.1 g 2.3 g
7月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23しょうゆラーメン 23蒸し鶏のサラダ 24フルーツポンチ	★たまご、鶏肉胸(皮なし)	★牛乳	★中華めん(生)、三温糖、上白糖	ごま油、★ねりごま、★マヨネーズ	ごまつな、にんじん	ねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、いちご、みかん缶、パイナップル、レモン果汁	491 kcal 22.4 g 16.9 g 3.6 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17豚肉のスタミナ丼 23鉄骨サラダ 23キャベツのスープ 08果物(ネーブル)	豚肩肉	★牛乳、干ひじき、しらす干し、★プロセスチーズ	精白米、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ごぼう、切干しだいこん、レモン果汁、キャベツ、ネーブル	537 kcal 25.4 g 15.2 g 2.9 g
10月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ドライカレー 23マセドアンサラダ 17小松菜スープ	豚ひき肉、鶏もも肉	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、じゃがいも、★さつまいも	なたね油、★マヨネーズ	にんじん、ごまつな	にんにく、しょうが、玉葱、きゅうり	549 kcal 24.6 g 17.9 g 2.0 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 24ししやもの甘辛揚げ 23ポテトサラダ 23豚肉と大根のみそ煮 08味噌汁(白菜油揚げ)	鶏もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳、★ししやも(生干し)、★ヨーグルト	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも、しらたき	米ぬか油、★マヨネーズ	にんじん、だいこん、菜葉	しょうが、きゅうり、だいこん、はくさい	534 kcal 22.0 g 17.8 g 2.8 g
12月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 17鶏肉のねぎ味噌焼き 24千草和え 23五目きんぴら 08すまし汁(豆腐若布)	鶏もも肉、淡色辛みそ、かつお節、絹ごし豆腐	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)、ごま油、米ぬか油	ごまつな、にんじん、さやいんげん	ねぎ、キャベツ、玉葱、れんこん、ごぼう、干し椎茸	484 kcal 21.8 g 12.8 g 2.0 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23けんちんうどん 20ゆかりあえ 20黒ごまミルク寒天	鶏もも肉、油揚げ	★牛乳	★うどん、さといも、上白糖	なたね油、★ねりごま	にんじん、ごまつな	ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、キャベツ	498 kcal 22.7 g 18.0 g 2.1 g
13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 08白菜のゆずみそ和え 23高野豆腐とじゃこの炒煮 23味噌汁(芋玉ねぎわかめ)	生鮭、淡色辛みそ、凍り豆腐、赤色辛みそ	★牛乳、ちりめんじゃこ、生わかめ	精白米、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)、なたね油	にんじん、ごまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、ゆず、玉葱	484 kcal 25.2 g 13.3 g 2.4 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 20鮭の照り焼き 21大根の甘酢漬 23大豆とひじきの煮物 23きのこ汁	生鮭、大豆(乾)、油揚げ、淡色辛みそ	★牛乳、干ひじき	精白米、三温糖、じゃがいも		にんじん、ごまつな	しょうが、だいこん、キャベツ、玉葱、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ	478 kcal 24.2 g 12.8 g 2.1 g
14月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23クリームスパゲティ(鮭あさり) 17コールスローサラダ 21ココアゼリー	しろさけ、あさり水煮	★牛乳、パルチン、★生クリーム	★スパゲティ(乾)、★薄力粉、三温糖、上白糖	オリブ油、★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	575 kcal 24.8 g 24.6 g 1.4 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24ミルクパン 23米粉のマカロニグラタン 23たっぷり野菜のスープ 24はるみ	鶏もも肉、ベーコン	★牛乳、★エダムチーズ	★ミルクパン、米粉、★ツイストマカロニ、じゃがいも	なたね油	ごまつな、にんじん	ぶなしめじ、玉葱、キャベツ、セロリ、はるみ	497 kcal 23.2 g 18.8 g 2.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています