

〔配布用献立表〕

2025年 3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月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23鮭の五目ちらし寿司 17菜の花の胡麻和え 24すまし汁(麩小松菜) 17桃ゼリー	油揚げ、★たまご、しろさけ、絹ごし豆腐	★牛乳、パルプアガー	精白米、三温糖、★焼きふ、上白糖	なたね油、★ごま(乾)	にんじん、さやえんどう、なばな、こまつな	干し椎茸、れんこん、りょくとうもろやし、★ネクター、★もも缶詰	495 kcal 21.0 g 14.0 g 2.2 g	12水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23チキンカツカレーライス 23グリーンサラダ 20フルーツヨーグルト	鶏肉胸(皮なし)	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、じゃがいも、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖、上白糖	なたね油、★有塩バター、米ぬか油	にんじん、ブロッコリー、こまつな	玉葱、にんにく、キャベツ、いちご、みかん缶詰	607 kcal 23.2 g 22.4 g 1.8 g
	4火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ミートソーススパゲティ 17イタリアンサラダ 23かぶのトロトロスープ	和牛モモ肉、豚もも肉、ベーコン	★牛乳、★パルメザンチーズ、★プロセスチーズ、★生クリーム	★スパゲティ(乾)、三温糖、かたくり粉	オリーブ油、なたね油、★有塩バター	にんじん、トマトピューレ、トマトジュース、赤ピーマン、万能ねぎ、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし缶詰、かぶ		576 kcal 27.0 g 25.9 g 2.3 g	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23牛丼 17野菜とわかめの酢の物 23味噌汁(かぶ油揚げ) 08果物(清見オレンジ)	和牛肩肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉	なたね油	にんじん、かぶ(葉)	玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、かぶ、きよみ
5水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23手作りチャーシューの炒飯 23春雨サラダ 23大豆のつぶつぶスープ 23果物(てこぼん)	豚もも肉、★たまご、大豆(乾)、ベーコン	★牛乳	精白米、三温糖、普通はるさめ(乾)、じゃがいも	なたね油、ごま油	にんじん、ブロッコリー	ねぎ、きゅうり、玉葱、セロリー、デコボン	526 kcal 21.0 g 16.9 g 2.6 g	14金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24米粉のセルフクリームパン 24トトフ 23トマトサラダ 17りんごゼリー	★たまご、豚肩ロース	★牛乳、パルプアガー	★ミルクパン、三温糖、米粉、じゃがいも、上白糖	なたね油	にんじん、ブロッコリー、トマト	だいこん、セロリー、玉葱、キャベツ、りんごジュース	484 kcal 19.5 g 21.0 g 1.8 g
6木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23白身魚フライ 21野菜と昆布の和えもの 23じゃが芋のそぼろ煮 17五目味噌汁	めかじき、すき昆布、鶏ひき肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、★薄力粉、★パン粉(生)、三温糖、じゃがいも	米ぬか油	こまつな、にんじん、さやいんげん	キャベツ、ごぼう、だいこん	592 kcal 25.0 g 19.4 g 2.2 g	17月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 17かじきの生姜焼き 17キャベツのおかか和え 23高野豆腐とじゃこの炒煮 23とん汁	めかじき、かつお節、凍り豆腐、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、★おむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃがいも	なたね油、ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、りょくとうもろやし、だいこん、ねぎ	499 kcal 26.2 g 15.4 g 2.0 g
10月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マーボー豆腐 23野菜の中華和え 23にらと卵のスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、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、こまつな、にら	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょくとうもろやし、玉葱	559 kcal 30.3 g 19.7 g 2.7 g	18火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ハンバーグ 23フライドポテト 23たっぷり野菜のスープ 23ブルーベリーヨーグルト	和牛モモ肉、豚ひき肉、★たまご	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、じゃがいも、★パン粉(生)、上白糖	なたね油、米ぬか油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、セロリー、かぶ、ブルーベリー	540 kcal 24.5 g 15.9 g 2.1 g
11火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23鮭のねぎみそ焼き 08大根のごま酢和え 08小松菜の煮浸し 23きのこ汁	生鮭、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、★おむぎ(米粒麦)、三温糖、じゃがいも	★ごま(乾)、なたね油	にんじん、こまつな	ねぎ、玉葱、だいこん、きゅうり、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ	498 kcal 25.1 g 14.3 g 2.5 g	19水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23お赤飯 08鶏の唐揚げ 23おひたし 23こづゆ 08果物(いちご)	ささげ(乾)、鶏もも肉、鶏もも肉、かつお節、ほたてが(貝柱)	★牛乳	精白米、もち米、かたくり粉、さといも、しらたき、★焼きふ	★黒ごま、米ぬか油	こまつな、にんじん	しょうが、りょくとうもろやし、たけのこ、干し椎茸、きくらげ(乾)、いちご	496 kcal 23.2 g 13.2 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています