

# 〔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		アレルギー 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		アレルギー 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, パールアガー	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
	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	504 kcal 22.1 g 15.4 g 2.3 g
4火	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, デコポン	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, パールアガー	★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
	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		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
5水	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	17月	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
	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, ましたけ, えのきたけ, ぶなしめじ	498 kcal 25.1 g 14.3 g 2.5 g		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, ほとたてが(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, ましたけのこ, 干し椎茸, きくらげ(乾), いちご	496 kcal 23.2 g 13.2 g 2.4 g
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	10月	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
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, ましたけ, えのきたけ, ぶなしめじ	498 kcal 25.1 g 14.3 g 2.5 g	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, ほとたてが(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, ましたけのこ, 干し椎茸, きくらげ(乾), いちご	496 kcal 23.2 g 13.2 g 2.4 g	
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, ましたけ, えのきたけ, ぶなしめじ	498 kcal 25.1 g 14.3 g 2.5 g	11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, ほとたてが(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, ましたけのこ, 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