

# 〔配布用献立表〕

2025年 4月

都立水元特別支援学校

| 日       | 献立名                                                                             | 赤の仲間<br>血や肉になる            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる   | 緑の仲間<br>体の調子を整える                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 日                | 献立名                                                | 赤の仲間<br>血や肉になる                        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                                                  | 緑の仲間<br>体の調子を整える                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |                    |                   |                      |                                       |                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------|----------------------------------|-------------------------------|------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------|----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 10<br>木 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>08鶏の香味しょうゆ焼き<br>23ポテトサラダ<br>08小松菜の煮浸し<br>23味噌汁（かぶ油揚げ）  | 鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ      | ★牛乳、★ヨーグルト、ちりめんじゃこ | 精白米、三温糖、じゃがいも                    | ★マヨネーズ、なたね油                   | にんじん、こまつな、かぶ（葉）  | ねぎ、しょうが、にんにく、きゅうり、かぶ                               | 517 kcal<br>23.0 g<br>17.7 g<br>2.3 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23ぶりの照り焼き<br>23かぶの甘酢漬<br>23高野豆腐とじゃこの炒煮<br>23味噌汁（じゃが芋・若布） | ぶり、凍り豆腐、淡色辛みそ、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      | なたね油              | にんじん、こまつな            | しょうが、かぶ、玉葱                            | 535 kcal<br>24.0 g<br>17.9 g<br>2.2 g |
| 11<br>金 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>17豚肉のスタミナ丼<br>21野菜と昆布の和えもの<br>23きのこ汁<br>23いちごヨーグルト              | 豚もも肉、すき昆布、淡色辛みそ、油揚げ       | ★牛乳、★ヨーグルト         | 精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖          | なたね油、ごま油                      | にんじん、こまつな        | にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ごぼう、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ、いちご | 532 kcal<br>24.9 g<br>14.1 g<br>1.8 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23マーボー豆腐<br>23野菜の中華和え<br>23にらたま汁                         | 豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、淡色辛みそ、★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、りょうとうもやし、玉葱         | 569 kcal<br>31.0 g<br>20.1 g<br>2.7 g |
| 14<br>月 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23チキンカレーライス<br>23グリーンサラダ<br>23清見オレンジ                            | 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、きよみオレンジ                               | 565 kcal<br>19.6 g<br>20.5 g<br>2.1 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>24たけのこごはん<br>23チキンカツ<br>17キャベツのおかか和え<br>23大豆とひじきの煮物<br>17五目味噌汁    | 油揚げ、鶏胸肉（皮なし）、かつお節、大豆（乾）、淡色辛みそ、赤色辛みそ | ★牛乳、干ひじき                      | 精白米、三温糖、薄力粉、パン粉（生） | 米ぬか油              | にんじん、こまつな            | たけのこ、キャベツ、りょうとうもやし、ごぼう、だいこん           | 567 kcal<br>28.6 g<br>19.5 g<br>2.6 g |
| 15<br>火 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>08鮭の塩焼き<br>17小松菜のごま和え<br>23肉じゃが<br>23みそ汁（キャベツ生揚げ）      | 生鮭、豚肩ロース肉、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（乾）、なたね油                   | こまつな、にんじん        | りょうとうもやし、玉葱、キャベツ                                   | 508 kcal<br>26.2 g<br>13.6 g<br>2.2 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ミートソーススパゲティ<br>24じゃがいもと生パスタのサラダ<br>23キャベツのスープ                   | 国産牛ひき肉、豚もも肉                         | ★牛乳、★パルメザンチーズ、★ヨーグルト          | スパゲティ（乾）、じゃがいも     | オリーブ油、なたね油、★マヨネーズ | にんじん、トマトピューレ、トマトジュース | にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ | 537 kcal<br>24.9 g<br>20.6 g<br>2.3 g |
| 16<br>水 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23ハンバーグ<br>09茹でブロッコリー<br>17コールスローサラダ<br>18ABCマカロニスープ   | 国産牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご、ベーコン     | ★牛乳                | 精白米、じゃがいも、パン粉（生）、三温糖、ABCマカロニ     | なたね油                          | ブロッコリー、にんじん、こまつな | 玉葱、キャベツ、きゅうり                                       | 521 kcal<br>24.9 g<br>15.9 g<br>2.4 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23魚のねぎみそ焼き<br>22小松菜の磯和え<br>20春野菜のきんぴら<br>23とん汁           | めかじき、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐                 | ★牛乳、焼きのり                      | 精白米、三温糖、じゃがいも      | なたね油、★ごま（乾）、ごま油   | こまつな、にんじん            | ねぎ、玉葱、りょうとうもやし、ごぼう、れんこん、うど、だいこん       | 515 kcal<br>24.7 g<br>15.1 g<br>2.2 g |
| 17<br>木 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23鶏肉の吉野焼き<br>08さつま芋の素揚げ<br>24キャベツのみそ炒め<br>23味噌汁（大根油揚げ） | 鶏もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ、油揚げ      | ★牛乳                | 精白米、かたくり粉、三温糖、さつまいも              | 米ぬか油、なたね油                     | にんじん、青ピーマン、こまつな  | にんにく、しょうが、ねぎ、キャベツ、だいこん                             | 515 kcal<br>21.2 g<br>14.0 g<br>2.1 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23親子丼<br>17野菜とわかめの酢の物の<br>23味噌汁（大根油揚げ）<br>17りんごゼリー                | 鶏もも肉、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ           | ★牛乳、生わかめ、パールアガー               | 精白米、三温糖、かたくり粉、上白糖  | 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、だいこん、りんごジュース     | 511 kcal<br>21.3 g<br>14.1 g<br>2.4 g |
| 18<br>金 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>24国産小麦粉丸パン<br>23米粉のマカロニグラタン<br>21大豆サラダ<br>23たっぷり野菜のスープ          | 鶏もも肉、ベーコン、大豆（乾）           | ★牛乳、★エダムチーズ        | ★国内産小麦粉丸パン、ツイストマカロニ、米粉、三温糖、じゃがいも | なたね油                          | こまつな、にんじん        | ぶなしめじ、玉葱、きゅうり、とうもろこし（冷凍）、キャベツ、セロリ                  | 505 kcal<br>25.5 g<br>22.4 g<br>2.8 g | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23肉うどん<br>08野菜のごま酢和え<br>23清見オレンジ                                  | 豚肩ロース肉                              | ★牛乳                           | うどん、三温糖            | ★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、きよみオレンジ            | 433 kcal<br>21.0 g<br>12.2 g<br>2.4 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています