

〔配布用献立表〕

2025年 5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			
1 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23タンドリーチキン 24ペンネと野菜のソテー 18糸寒天サラダ 23クリームチャウダー	鶏もも肉、ベーコン、あさり ★牛乳、★ヨーグルト、てんぐさ（角寒天）	精白米、ペンネマカロニ、三温糖	なたね油、ごま油、★ごま（乾）	にんじん、青ピーマン、かぶ（葉） 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（冷凍）、かぶ	522 kcal 24.0 g 15.3 g 2.4 g	20 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国産小麦粉丸パン 23スパニッシュオムレツ 23グリーンサラダ 23ミネストローネ 23ブルーベリーヨーグルト	ベーコン、★たまご ★牛乳、★生クリーム、★ヨーグルト	★国内産小麦粉丸パン、じゃがいも、三温糖、ツイストマカロニ、上白糖	にんじん、ほうれんそう、こまつな、トマト缶詰 玉葱、キャベツ、きゅうり、セロリ、ブルーベリー	476 kcal 20.3 g 23.8 g 2.5 g		
2 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 17鯉の胡麻がらめ 21野菜と昆布の和えもの 23新じゃが芋のそぼろ煮 23若竹汁	かつお、すき昆布、鶏ひき肉 ★牛乳、生わかめ	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、★ごま（乾）	こまつな、にんじん、さやいんげん	528 kcal 25.3 g 14.2 g 1.8 g	21 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23あじの南蛮漬 23油揚げと小松菜のごま炒め 23とん汁	★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、なたね油、★ごま（乾）、ごま油	にんじん、あさつき、こまつな しょうが、玉葱、だいこん、ねぎ	518 kcal 23.3 g 17.2 g 2.1 g	
7 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08鶏肉の唐揚げ 23おひたし 24マカロニサラダ 23きのこ汁	鶏もも肉、かつお節、淡色辛みそ、油揚げ ★牛乳	精白米、かたくり粉、ツイストマカロニ、上白糖、じゃがいも	米ぬか油、★マヨネーズ	こまつな、にんじん	532 kcal 21.8 g 17.6 g 1.9 g	22 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23牛丼 17野菜とわかめの酢の物 23異汁	和牛肩肉、淡色辛みそ、大豆（乾）	★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 玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん	519 kcal 24.7 g 16.6 g 2.3 g
8 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23魚の西京焼き 17大根のじゃこ和え 23大豆とひじきの煮物 23野菜汁	生鮭、淡色辛みそ、大豆（乾）、油揚げ、赤色辛みそ ★牛乳、ちりめんじゃこ、干ひじき	精白米、三温糖、じゃがいも	ごま油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな	495 kcal 26.0 g 13.3 g 2.4 g	23 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豚豚 17中華スープ 24果物（沖縄パインアップル）	豚肩ロース、鶏もも肉 ★牛乳	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、なたね油、ごま油	にんじん、青ピーマン、こまつな しょうが、たけのこ、干し椎茸、玉葱、りょうとうもやし、しいたけ、パインアップル	541 kcal 20.2 g 18.5 g 1.6 g	
9 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24米粉のセルフクリームパン 24ポトフ 23トマトサラダ	★たまご、豚肩ロース ★牛乳	★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、アスパラガス、トマト	448 kcal 19.2 g 20.8 g 1.8 g	26 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鮭のニロキのソース 23小松菜とコーンのソテー 17ごぼうサラダ 23角切り野菜のスープ	生鮭、ベーコン ★牛乳	精白米、薄力粉、三温糖、じゃがいも	★有塩バター、オリーブ油、★マヨネーズ、★ねりごま、★ごま（乾）	こまつな、にんじん にんにく、まいたけ、ぶなしめじ、とうもろこし（冷凍）、ごぼう、キャベツ、きゅうり、だいこん、セロリ	550 kcal 23.1 g 22.4 g 2.4 g	
12 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豚肉と生揚げのみそ炒め 18ごぼうの中華和え 23にらと卵のスープ	豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、★たまご ★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、なたね油、ごま油、★ごま（乾）	にんじん、青ピーマン、にら	531 kcal 24.2 g 19.8 g 2.1 g	27 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23手作りチャーシューの炒飯 23野菜の中華和え 23大豆のつぶつぶスープ 08杏仁豆腐（すいか）	豚もも肉、★たまご、大豆（乾）、ベーコン ★牛乳、寒天	精白米、三温糖、じゃがいも、上白糖	なたね油、ごま油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな ねぎ、りょうとうもやし、にんにく、玉葱、セロリ、すいか	541 kcal 22.1 g 17.7 g 2.6 g	
13 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24五目おこわ 24ししゃもの甘辛揚げ 24千草和え 17異だくさん味噌汁 17沖縄パインヨーグルト	豚もも肉、かつお節、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、★ししゃも、★ヨーグルト	精白米、もち米、三温糖、かたくり粉、米粉、上白糖	ごま油、米ぬか油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな	521 kcal 23.0 g 16.4 g 2.7 g	28 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23ヒレかつ 20ゆかりあえ 23すき昆布の煮物 23けんちん汁	豚ひれ、すき昆布、さつま揚げ、木綿豆腐 ★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、薄力粉、パン粉（生）、三温糖、さといも、板こんにゃく	米ぬか油、ごま油	こまつな、にんじん キャベツ、切干しいんげん、だいこん、ごぼう、ねぎ	540 kcal 23.6 g 17.7 g 2.1 g	
14 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23クリームスパゲティ（鮭あさり） 23ツナサラダ 23清見オレンジ	しろさけ、あさり、まぐろ缶詰 ★牛乳	スパゲティ（乾）、薄力粉、三温糖	オリーブ油、★有塩バター、なたね油	ほうれんそう、にんじん	555 kcal 25.2 g 23.9 g 1.5 g	29 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23焼きうどん 23のり塩ポテト 17小松菜スープ	豚肩肉、焼き竹輪、かつお節、鶏もも肉 ★牛乳、あおのり	うどん、じゃがいも	なたね油、米ぬか油	にんじん、青ピーマン、こまつな りょうとうもやし、キャベツ、玉葱	498 kcal 21.6 g 17.8 g 2.7 g	
15 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23豚肉のしょうが炒め 08ゆでキャベツ 23マセドアンサラダ 23味噌汁（大根油揚げ）	豚肩ロース、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ ★牛乳、★ヨーグルト	精白米、おおむぎ（米粒麦）、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	なたね油、★マヨネーズ	にんじん、こまつな	539 kcal 22.8 g 18.3 g 1.9 g	30 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 20鯖の香味しょうゆ焼き 08大根のごま酢和え 23高野豆腐と小松菜の炒り煮 23味噌汁（なす油揚げ）	まさば、凍り豆腐、薄力粉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ ★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖	★ごま（乾）、なたね油	にんじん、こまつな ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、きゅうり、なす、玉葱	502 kcal 24.0 g 16.9 g 2.3 g	
16 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豆腐ハンバーグ 08野菜のごま酢和え 23切干大根の煮物 23味噌汁（じゃが芋・苺）	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、★たまご、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、干ひじき、生わかめ	精白米、じゃがいも、パン粉（生）、三温糖、かたくり粉	なたね油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな	550 kcal 23.2 g 18.5 g 2.4 g	31 土	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ボークカレーライス 17コールスローサラダ 08メロン	豚肩肉 ★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 玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、メロン	553 kcal 20.0 g 19.1 g 2.0 g	
19 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23深川めし 23鶏肉のみそ漬け焼き 17小松菜のごま和え 23五目きんぴら 23みそ汁（キャベツ生揚げ）	あさり、鶏もも肉、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）、ごま油、米ぬか油	こまつな、にんじん、さやいんげん	495 kcal 24.9 g 14.2 g 2.9 g								

※アレルギー食品には記号を表示しています