

〔配布用献立表〕

2025年 6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 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鶏肉のつくね焼き 17キャベツのおかか和え 08小松菜の煮浸し 23とん汁	鶏胸肉、淡色辛みそ、★たまご、かつお節、油揚げ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、じゃがいも、三温糖、パン粉（生）、かたくり粉	なたね油、ごま油	にんじん、こまつな	ねぎ、玉葱、キャベツ、きゅうり、とうもろし、だいこん	522 kcal 29.5 g 14.3 g 2.4 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 19さばのカレー焼き 22いんげんのねりごま和え 23なすの揚げ浸し 23味噌汁（じゃが芋・若布）	まさば、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、生わかめ	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	なたね油、★ねりごま、★ごま（乾）、米ぬか油	さやいんげん、にんじん	キャベツ、なす、しょうが、玉葱	563 kcal 21.7 g 22.7 g 1.8 g
4 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国産小麦粉丸パン 23魚のパナソーターフレストマトソース 21大豆サラダ 18ABCマカロニスープ	めかじき、大豆（乾）、ベーコン	★牛乳	★国産小麦粉丸パン、薄力粉、パン粉（生）、パン粉（乾燥）、三温糖、じゃがいも、ABCマカロニ	★有塩バター、オリーブ油、なたね油	トマト、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱、きゅうり、とうもろこし（冷凍）	521 kcal 25.7 g 24.0 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豚肉の冷ごましゃぶ 17野菜とわかめの酢の物 17五目味噌汁	豚肩ロース肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖	ごま油、★ねりごま	トマト、にんじん、こまつな	りょくとうもろし、きゅうり、にんにく、しょうが、キャベツ、ごぼう、だいこん	513 kcal 24.5 g 17.4 g 2.1 g
5 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17鶏肉の甘辛丼 23じゃが芋の揚げ漬け 23きゅうりのごま酢和え 23きのこ汁	鶏もも肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	なたね油、★ごま（乾）、米ぬか油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ	538 kcal 24.4 g 15.8 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23セルフ照り焼きチキンバーガー 24ラタトゥイユ 23大豆のつぶつぶスープ 23ブルーベリーヨーグルト	鶏もも肉、大豆（乾）、ベーコン	★牛乳、★ヨーグルト	★ミルクパン、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖	オリーブ油	にんじん、トマト缶詰、こまつな	しょうが、キャベツ、にんにく、なす、玉葱、セロリ、ブルーベリー	462 kcal 25.4 g 18.9 g 2.5 g
6 金	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 18ごぼうの中華和え 23春雨スープ	むきえび、木綿豆腐	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、普通はるさめ（乾）	なたね油、ごま油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、玉葱、ねぎ、ごぼう、りょくとうもろし、きゅうり	530 kcal 26.2 g 15.7 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 18ししゃもの南蛮漬け 21野菜と昆布の和えもの 23肉じゃが（小鉢） 23味噌汁（大根油揚げ）	すき昆布、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、★ししゃも（生干し）	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、なたね油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、だいこん	517 kcal 21.7 g 14.8 g 2.4 g
9 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 17鶏肉の葱味噌焼き 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）	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、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	ねぎ、りょくとうもろし、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ	503 kcal 23.3 g 14.1 g 2.1 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23シンジューシー 23メカジキのから揚げ 23にんじんしりしり 23もずくスープ 24果物（沖縄パインアップル）	豚ばら肉、すき昆布、めかじき、まぐろ缶詰、★たまご	★牛乳、もずく	精白米、かたくり粉	なたね油、米ぬか油	にんじん、葉ねぎ	干し椎茸、しょうが、りょくとうもろし、ねぎ、パインアップル	513 kcal 21.0 g 20.7 g 2.3 g
10 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 20コーンピラフ 20パリパリごぼうサラダ 23かぶのトロトロスープ 17りんごゼリー	鶏肉モモ、ベーコン	★牛乳、★生クリーム、パールアガー	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、かたくり粉、上白糖	★有塩バター、なたね油、米ぬか油	にんじん、青ピーマン、あさつき、かぶ（葉）	マッシュルーム、とうもろこし（冷凍）、ごぼう、キャベツ、きゅうり、かぶ、りんごジュース	517 kcal 16.1 g 21.8 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 24五目卵焼き 大根おろし 24干草和え 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）	豚ひき肉、★たまご、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、干ひじき	精白米、三温糖	なたね油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな、西洋かぼちゃ	玉葱、だいこん、キャベツ	529 kcal 23.4 g 17.4 g 1.9 g
11 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23いわしの蒲焼 19野菜の梅和え 23高野豆腐と小松菜の炒煮 23味噌汁（なす油揚げ）	いわし、凍り豆腐、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、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、なたね油	にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、ねり梅、なす、玉葱	514 kcal 21.7 g 16.5 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ドライカレー 23トマトサラダ 17小松菜スープ	豚ひき肉、鶏もも肉	★牛乳	精白米、上白糖	なたね油	にんじん、トマト、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱	521 kcal 24.1 g 17.0 g 2.1 g
12 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23冷やしきつねうどん 23蒸し鶏のサラダ 08メロン	油揚げ、鶏胸肉	★牛乳	うどん、三温糖	★ねりごま、★マヨネーズ	にんじん	ぶなしめじ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、りょくとうもろし、メロン	489 kcal 23.7 g 18.9 g 1.9 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23鮭のフライ 24オクラとしめじのごま和え 17鶏肉とごぼうの炒り煮 23野菜汁	豚肩肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、薄力粉、パン粉（生）、三温糖、板こんにゃく、じゃがいも	米ぬか油、なたね油、★ごま（乾）、ごま油	オクラ、にんじん、こまつな	ぶなしめじ、ごぼう、キャベツ、玉葱、ねぎ	564 kcal 27.6 g 18.1 g 1.8 g
13 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23ホイコーロー 17中華スープ 08杏仁豆腐すいか	豚肩肉、赤色辛みそ、鶏もも肉	★牛乳、寒天	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖	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、にんにく、キャベツ、たけのこ、りょくとうもろし、しいたけ、すいか	530 kcal 23.9 g 14.7 g 1.9 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23冷やし中華 23なすの中華あえ 08小玉すいか	鶏胸肉（皮なし）	★牛乳	中華めん（生）、三温糖	ごま油、★ごま（乾）	トマト	きゅうり、りょくとうもろし、なす、にんにく、小玉すいか	481 kcal 23.1 g 14.4 g 3.6 g
16 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23キムチチャーハン 23チヨレギサラダ 24泉沢山わかめスープ 17ミルクプリン	豚もも肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐	★牛乳、焼きのり、生わかめ、パールアガー、★生クリーム	精白米、おおむぎ（米粒麦）、上白糖	ごま油、なたね油	にら、にんじん	ねぎ、はくさい（キムチ漬け）、とうもろこし、キャベツ、きゅうり、玉葱、★もも（缶詰）	505 kcal 18.0 g 18.9 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23マーボーなす 23春雨サラダ 23味噌汁（玉葱卵にら）	豚もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ、★たまご	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、普通はるさめ（乾）	米ぬか油、なたね油、ごま油	にんじん、にら	なす、にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、玉葱	558 kcal 21.1 g 21.8 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています