

〔配布用献立表〕

2025年 7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 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23枝豆ごはん 23鮭のねぎみそ焼き 23野菜の磯和え 23じゃが芋のそぼろ煮 23けんちん汁	油揚げ、生鮭、淡色辛みそ、鶏若鶏肉ひき肉、木綿豆腐	★牛乳、焼きのり	精白米、三温糖、じゃがいも、さといも、板こんにゃく	にんじん、さやいんげん	えだまめ（むき身）、ねぎ、玉葱、キャベツ、りょうくとうもろやし、だいこん、ごぼう	517 kcal 27.5 g 13.7 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17豚肉のすき焼き丼 19野菜の梅和え 17五目味噌汁 24果物（パイナップル）	豚もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、しらたき、三温糖、かたくり粉	なたね油	にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、ねり梅、ごぼう、だいこん、パイナップル	486 kcal 23.1 g 12.0 g 2.5 g	
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08鶏の香味しょうゆ焼き 22いんげんのねりごま和え 08小松菜の煮浸し 23野菜汁	鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、じゃがいも	★ねりごま、★ごま（乾）、なたね油	さやいんげん、にんじん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱	477 kcal 22.5 g 13.7 g 2.0 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23盛岡じゃじゃ麺 23トマトサラダ 23チータンタン（卵スープ）	豚もも肉、赤色辛みそ、★たまご	★牛乳	うどん、三温糖、上白糖、かたくり粉	なたね油、★ごま（乾）、★ねりごま	トマト、葉ねぎ	玉葱、干し椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり	535 kcal 22.4 g 23.4 g 2.6 g
3 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24黒砂糖パン 24じゃが芋のオムレツ 23たっぶり野菜のスープ 17沖縄パイナップル	ベーコン、★たまご	★牛乳、★生クリーム、★ヨーグルト	★黒砂糖パン、じゃがいも、上白糖	なたね油	ほうれんそう、にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、セロリー、パイナップル	444 kcal 18.9 g 19.5 g 2.1 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23卵ときのこのピラフ 23ポテトサラダ 23ミネストローネ	★たまご、ベーコン	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、ツイストマカロニ	★有塩バター、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油	にんじん、トマト缶詰（ホール）	玉葱、ぶなしめじ、きゅうり、セロリー、キャベツ	536 kcal 18.1 g 22.9 g 2.6 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23ハンバーグおろしソース 23野菜のごま酢和え 23なすの揚げ浸し 23味噌汁（豆腐葱青菜）	国産牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ、絹ごし豆腐	★牛乳	精白米、じゃがいも、パン粉（生）、三温糖	なたね油、★ごま（乾）、米ぬか油	にんじん、こまつな	玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、だいこん、キャベツ、きゅうり、なす、しょうが、ねぎ	563 kcal 25.8 g 19.9 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23蒸し鶏の薬味ソースがけ 23油揚げと小松菜のごま炒め 23とん汁	鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも	ごま油、なたね油、★ごま（乾）	にら、こまつな、にんじん	しょうが、ねぎ、みょうが、りょうくとうもろやし、キャベツ、だいこん	493 kcal 25.5 g 15.9 g 2.3 g
4 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23ハンバーグおろしソース 23野菜のごま酢和え 23なすの揚げ浸し 23味噌汁（豆腐葱青菜）	油揚げ、★たまご、しろさけ	★牛乳	精白米、三温糖、そうめん・ひやむぎ（乾）、焼きふ（板ふ）、上白糖	なたね油	にんじん、さやえんどう、オクラ	干し椎茸、れんこん、とうもろこし、玉葱、小玉すいか、★もも缶詰、パイナップル、レモン果汁	506 kcal 19.8 g 13.4 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23なすミートソーススパゲティ 17イタリアンサラダ 08メロン	国産牛ひき肉、豚もも肉	★牛乳、★バルメザンチーズ、★プロセスチーズ	スパゲティ（乾）、三温糖	オリーブ油、米ぬか油、なたね油	にんじん、トマトピューレ、トマトジュース、赤ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、マッシュルーム、なす、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、メロン	566 kcal 25.5 g 24.0 g 1.5 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23マーボー豆腐 18きゅうりの中華和え 23冬瓜と干し貝柱のスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、干しほたて貝柱	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、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	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、りょうくとうもろやし、とうがん	550 kcal 29.6 g 19.4 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 17さわらの生巻焼き 08ピーマンの金平 24野菜のしらす和え 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）	さわら、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、しらす干し	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖	ごま油	青ピーマン、にんじん、西洋かぼちゃ	しょうが、キャベツ、りょうくとうもろやし、玉葱	499 kcal 23.4 g 14.6 g 2.0 g
7 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23鮭の五目寿司 08茹とうもろこし 24そうめん汁 24フルーツポンチ（桃パインすいか）	油揚げ、★たまご、しろさけ	★牛乳	精白米、三温糖、そうめん・ひやむぎ（乾）、焼きふ（板ふ）、上白糖	なたね油	にんじん、さやえんどう、オクラ	干し椎茸、れんこん、とうもろこし、玉葱、小玉すいか、★もも缶詰、パイナップル、レモン果汁	506 kcal 19.8 g 13.4 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23なすミートソーススパゲティ 17イタリアンサラダ 08メロン	国産牛ひき肉、豚もも肉	★牛乳、★バルメザンチーズ、★プロセスチーズ	スパゲティ（乾）、三温糖	オリーブ油、米ぬか油、なたね油	にんじん、トマトピューレ、トマトジュース、赤ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、セロリー、マッシュルーム、なす、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、メロン	566 kcal 25.5 g 24.0 g 1.5 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23マーボー豆腐 18きゅうりの中華和え 23冬瓜と干し貝柱のスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、干しほたて貝柱	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、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	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、りょうくとうもろやし、とうがん	550 kcal 29.6 g 19.4 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 17さわらの生巻焼き 08ピーマンの金平 24野菜のしらす和え 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）	さわら、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、しらす干し	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖	ごま油	青ピーマン、にんじん、西洋かぼちゃ	しょうが、キャベツ、りょうくとうもろやし、玉葱	499 kcal 23.4 g 14.6 g 2.0 g
8 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23マーボー豆腐 18きゅうりの中華和え 23冬瓜と干し貝柱のスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、干しほたて貝柱	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、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	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、りょうくとうもろやし、とうがん	550 kcal 29.6 g 19.4 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 17さわらの生巻焼き 08ピーマンの金平 24野菜のしらす和え 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）	さわら、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、しらす干し	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖	ごま油	青ピーマン、にんじん、西洋かぼちゃ	しょうが、キャベツ、りょうくとうもろやし、玉葱	499 kcal 23.4 g 14.6 g 2.0 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23あじフライ 24千草和え 23大豆とひじきの煮物 23味噌汁（芋玉葱小松菜）	まあじ、かつお節、大豆（乾）、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、干ひじき	精白米、薄力粉、パン粉（生）、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、★ごま（乾）	こまつな、にんじん	キャベツ、玉葱	549 kcal 25.9 g 17.4 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23夏野菜カレーライス 20海藻サラダ 08小玉すいか	豚肩肉	★牛乳、★ヨーグルト、糸寒天、生わかめ	精白米、薄力粉、三温糖	なたね油、★有塩バター、★ごま（乾）、ごま油	にんじん、西洋かぼちゃ、オクラ	にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、キャベツ、とうもろこし、だいこん、小玉すいか	567 kcal 19.4 g 19.2 g 1.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています