

〔配布用献立表〕

2025年 9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月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鶏肉の照り焼き 23じゃが芋の素揚げ 08小松菜の煮浸し 17五目味噌汁	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、かたくり粉、じゃがいも	米ぬか油、なたね油	こまつな、にんじん	しょうが、ごぼう、だいこん	492 kcal 22.8 g 15.1 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国産小麦粉丸パン 23鶏肉のバナソテー・フレッシュトマトソース 09かぼちゃサラダ 18ABCマカロニスー	鶏胸肉（皮なし）、ベーコン	★牛乳、★生クリーム	★国内産小麦粉丸パン、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、★マヨネーズ	トマト、西洋かぼちゃ、にんじん、こまつな	にんにく、玉葱	509 kcal 25.4 g 21.7 g 2.4 g
	2火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23親子丼 24千草和え 10味噌汁（とうがん） 20ごまミルク寒天	鶏もも肉、★たまご、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、粉寒天	精白米、三温糖、かたくり粉、上白糖	なたね油、★ごま（乾）、★ねりごま	にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、とうがん	550 kcal 24.1 g 17.6 g 2.5 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 25魚の香味じょうゆ焼き 17小松菜のごま和え 23五目きんぴら 23味噌汁（キャベツ油揚げ）	めかじき、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★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	ねぎ、しょうが、にんにく、りょうとうもやし、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ
3水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23鮭のムニエル 23小松菜とコーンのソテー 17ごぼうサラダ 23たっぷり野菜のスープ	生鮭、ベーコン	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、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、冷凍とうもろこし、ごぼう、キャベツ、きゅうり、玉葱、セロリ	559 kcal 23.7 g 22.7 g 2.4 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17豚肉のスタミナ丼 20大根とじゃこのサラダ 23野菜汁 23果物（なし）	豚肩肉、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、かたくり粉、じゃがいも	なたね油、ごま油、米ぬか油	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、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、日本なし	516 kcal 23.5 g 13.9 g 2.0 g
	4木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08ぎせい豆腐 23野菜のごま酢和え 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）	木綿豆腐、鶏胸肉（皮なし）、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉	なたね油、★ごま（乾）	にんじん、西洋かぼちゃ	ねぎ、たけのこ、干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱	522 kcal 23.5 g 17.0 g 2.1 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08鮭の塩焼き 17野菜とわかめの酢の物 23肉じゃが 23味噌汁（なす油揚げ）	生鮭、豚肩ロース肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖、じゃがいも	なたね油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、玉葱、なす
5金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23揚げパン（きな粉） 24ポトフ 23トマトサラダ	きな粉、豚肩ロース	★牛乳	★国内産小麦粉コッペパン、上白糖、じゃがいも	米ぬか油、なたね油	にんじん、トマト	だいこん、セロリ、玉葱、キャベツ	453 kcal 18.4 g 23.0 g 1.8 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 20卵と豚肉の炒めもの 23野菜の中華和え 23春雨スープ	豚モモ、★たまご	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、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、干し椎茸、キャベツ、玉葱、たけのこ、ねぎ、りょうとうもやし、にんにく	485 kcal 22.0 g 15.6 g 2.0 g
8月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23豚肉のしょうが炒め 08せんキャベツ 23マセドアンサラダ 23きのこ汁	豚肩ロース、淡色辛みそ、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	しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ	578 kcal 25.5 g 19.5 g 2.0 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23栗ごはん 23肉豆腐 23キャベツの磯和え 17具沢山海味噌汁	和牛肩肉、木綿豆腐、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、焼きのり	精白米、三温糖、しらたき	日本くり（剥）、なたね油	にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、りょうとうもやし、ごぼう、だいこん	555 kcal 27.7 g 19.0 g 3.0 g
	9火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23さばのみそ煮 24菊花あえ 23なすの揚げ浸し 23すまし汁（豆腐玉葱若布）	まさば、淡色辛みそ、絹ごし豆腐	★牛乳、生わかめ	精白米、三温糖	★ごま（乾）、米ぬか油	こまつな、にんじん	しょうが、りょうとうもやし、菊のり、なす、玉葱	537 kcal 22.3 g 19.6 g 2.4 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 18ししゃもの南蛮漬け 20ゆかりあえ 23大豆とひじきの煮物 08味噌汁（さつまごぼう）	大豆（乾）、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、★ししゃも（生干し）、干ひじき	精白米、かたくり粉、三温糖、さつまいも	米ぬか油	にんじん、こまつな	玉葱、キャベツ、ごぼう
10水	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 23果物（巨峰）	油揚げ、鶏胸肉（皮なし）	★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、りょうとうもやし、ぶどう	486 kcal 22.9 g 18.8 g 1.9 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23和風きのこ鍋 23ツナサラダ 23りんごヨーグルト	ベーコン、まぐろ缶詰	★牛乳、焼きのり、★ヨーグルト	スパゲティ（乾）、三温糖、上白糖	オリーブ油、なたね油	にんじん	にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、りんご	508 kcal 20.3 g 22.1 g 1.7 g
	11木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23マーボーなす 18きゅうりの中華和え 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	米ぬか油、なたね油、ごま油、★ごま（乾）	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、りょうとうもやし、玉葱	549 kcal 21.6 g 22.3 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23チキンカツ 25さつまいもの塩ごまきんぴら 21野菜と昆布の和えもの 23けんちん汁	鶏胸肉（皮なし）、木綿豆腐	★牛乳、すき昆布	精白米、薄力粉、パン粉（生）、さつまいも、三温糖、さといも、板こんにゃく	米ぬか油、なたね油、ごま油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな	キャベツ、だいこん、ごぼう、ねぎ
12金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23まいたけごはん 23鶏肉のみそ漬け焼き 08さつま芋の素揚げ 24野菜のしらす和え 23味噌汁（大根油揚げ）	油揚げ、鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、しらす干し	精白米、さつまいも	なたね油、米ぬか油	にんじん、こまつな	まいたけ、しょうが、だいこん、りょうとうもやし	512 kcal 22.5 g 17.0 g 2.9 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 25秋野菜カレーライス 23グリーンサラダ 23果物（なし）	豚肩肉	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、さつまいも、薄力粉、三温糖	なたね油、★有塩バター	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、日本なし	591 kcal 20.2 g 20.7 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています