

〔配布用献立表〕

2025年10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	23時〜 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	23時〜 たんぱく質 脂質 食塩相当量					
2 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 17鯉の胡麻がらめ 23かぶの甘酢漬 23じゃが芋のそぼろ煮 23味噌汁（キャベツ油揚げ）	かつお、鶏ひき肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな、さいやいんげん	しょうが、かぶ、キャベツ	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23肉うどん 20大根とじゃこのサラダ 17里芋の胡麻味噌和え	豚肩ロース肉、淡色辛みそ	★牛乳、ちりめんじゃこ	うどん、三温糖、さといも	米ぬか油、なたね油、★ごま（乾）、★ねりごま	にんじん、こまつな	ぶなしめじ、ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり	474 kcal 23.0 g 131.8 g 3.0 g	
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23たっぷり野菜のみそラーメン 23なすの中華あえ 25杏仁豆腐（柿梨）	豚肩肉、赤色辛みそ	★牛乳、寒天	中華めん、上白糖	ごま油、なたね油、★ごま（乾）	にんじん、にら	にんにく、しょうが、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、なす、かき、日本なし	453 kcal 21.5 g 15.3 g 3.4 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 24ししゃものフライ 24千草和え 23豚肉と大根のみそ煮 23すまし汁（豆腐若布）	かつお節、豚もも肉、赤色辛みそ、絹ごし豆腐	★牛乳、★ししゃも（生干し）、生わかめ	精白米、薄力粉、パン粉（生）、しらたき	米ぬか油、★ごま（乾）	こまつな、にんじん、だいこん葉	キャベツ、玉葱、だいこん	519 kcal 23.4 g 16.4 g 2.6 g
6 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鶏肉のつくね焼き 17小松菜のおかか和え 23里芋の甘酢揚げ 23味噌汁（なす油揚げ）	鶏胸肉（皮なし）、淡色辛みそ、★たまご、かつお節、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、じゃがいも、三温糖、パン粉（生）、かたくり粉、さといも	米ぬか油、ごま油	こまつな、にんじん	ねぎ、玉葱、りょくとうもやし、なす	500 kcal 25.9 g 11.8 g 2.4 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24ガーリックライス 23じゃが芋のミートグラタン 18糸寒天サラダ 23角切り野菜のスープ	豚もも肉	★牛乳、★エダムチーズ、てんぐさ（角寒天）	精白米、じゃがいも、三温糖	なたね油、ごま油、★ごま（乾）	トマトジュース、トマトピューレ、にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、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）、だいこん	529 kcal 22.0 g 17.5 g 2.3 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24黒砂糖パン 23秋の米粉マカロニグラタン 21大豆サラダ 24千切り野菜のスープ	鶏もも肉、ベーコン、大豆（乾）	★牛乳、★エダムチーズ	★黒砂糖パン、ツイストマカロニ、米粉、三温糖	なたね油	ほうれんそう、西洋かぼちゃ、にんじん	玉葱、しいたけ、ぶなしめじ、きゅうり、とうもろこし（冷凍）、キャベツ、セロリー	490 kcal 23.0 g 20.0 g 2.5 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 23野菜のごま酢和え 24味噌汁（里芋葱）	豚ひき肉、★たまご、赤色辛みそ、淡色辛みそ	★牛乳、干ひじき	精白米、三温糖、さといも	なたね油、★ごま（乾）	にんじん、こまつな	玉葱、だいこん、キャベツ、きゅうり、ぶなしめじ、ねぎ	515 kcal 22.8 g 17.1 g 2.0 g
8 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23さつまいもごはん 23さばの蒸し物玉ねぎソースがけ 08大根のごま酢和え 23野菜汁 17果物（柿）	まさば、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、三温糖、さつまいも、かたくり粉、じゃがいも	★ごま（乾）	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、えのきたけ、ぶなしめじ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、かき	531 kcal 21.5 g 14.0 g 2.9 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 20チキンピラフ 23ポテトサラダ 23たっぷり野菜のスープ 21ココアゼリー	鶏もも肉	★牛乳、★ヨーグルト、パールアガー、★生クリーム	精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、上白糖	★有塩バター、なたね油、★マヨネーズ	にんじん、青ピーマン、こまつな	玉葱、マッシュルーム、とうもろこし（冷凍）、きゅうり、キャベツ、セロリー	503 kcal 18.7 g 20.1 g 2.4 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23タンダーチキン 23フライドポテト 08きのこサラダ 17小松菜スープ	鶏もも肉	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、じゃがいも	米ぬか油、オリーブ油、★マヨネーズ、なたね油	にんじん、こまつな	玉葱、にんにく、まいたけ、ぶなしめじ、キャベツ	503 kcal 22.0 g 17.7 g 1.8 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23チキンカレーライス 21フレンチサラダ 17果物（柿）	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	玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、かき	564 kcal 18.9 g 19.3 g 2.1 g
10 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17豚肉のすき焼き丼 24にんじんとほうれん草のごま和え 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ） 23ブルーベリーヨーグルト	豚もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、上白糖	なたね油、★ごま（乾）	にんじん、ほうれんそう、西洋かぼちゃ	玉葱、ねぎ、りょくとうもやし、ブルーベリー	529 kcal 24.8 g 13.6 g 2.2 g	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 23春雨サラダ 17中華スープ	★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	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、ねぎ、玉葱、きゅうり、りょくとうもやし、しいたけ	538 kcal 26.9 g 16.2 g 2.2 g	
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鶏肉の吉野焼き 08さつま芋の素揚げ 17野菜とわかめの酢の物 23とん汁	鶏もも肉、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、生わかめ	精白米、かたくり粉、三温糖、さつまいも、じゃがいも	米ぬか油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが、だいこん、ねぎ	523 kcal 23.5 g 13.3 g 2.1 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17鶏肉の甘酢丼 21野菜と昆布の和えもの 23大学芋 23きのこ汁	鶏もも肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳、すき昆布	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも、上白糖	なたね油、米ぬか油、★黒ごま	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ねぎ、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ	564 kcal 23.3 g 14.0 g 2.1 g
15 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 25ミルクパン 手作りりんごジャム 23ボークビーンズ 23グリーンサラダ	大豆（乾）、ベーコン、豚もも肉	★牛乳、★パルメザンチーズ	★ミルクパン、上白糖、じゃがいも、三温糖	なたね油	にんじん、トマト缶詰、トマトピューレ、さいやいんげん、こまつな	りんご、レモン果汁、にんにく、玉葱、キャベツ、きゅうり	492 kcal 24.3 g 18.2 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鮭のちゃんちゃん焼き 23油揚げと小松菜のごま炒め 23けんちん汁	生鮭、淡色辛みそ、油揚げ、木綿豆腐	★牛乳	精白米、三温糖、さといも、板こんにゃく	なたね油、★ごま（乾）	にんじん、にら、こまつな	キャベツ、玉葱、りょくとうもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ	482 kcal 24.0 g 14.7 g 2.3 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23鮭のねぎみそ焼き 23キャベツの磯和え 23高野豆腐と小松菜の炒煮 08味噌汁（さつま芋ごぼう）	生鮭、淡色辛みそ、凍り豆腐、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、焼きのり、ちりめんじゃこ	精白米、三温糖、さつまいも	なたね油	にんじん、こまつな	ねぎ、玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、ごぼう	504 kcal 25.8 g 13.8 g 2.3 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国産小麦粉丸パン 23かぼちゃのクリームシチュー 20バリバリごぼうサラダ 08果物（りんご）	鶏もも肉、あさり、むき身	★牛乳	★国内産小麦粉丸パン、薄力粉、じゃがいも、三温糖	★有塩バター、なたね油、米ぬか油	にんじん、西洋かぼちゃ、ほうれんそう	玉葱、ぶなしめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、りんご	467 kcal 18.6 g 20.5 g 2.0 g
17 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豚豚 24異沢山わかめスープ 23果物（なし）	豚肩ロース、鶏もも肉	★牛乳、生わかめ	精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、なたね油	にんじん、青ピーマン	しょうが、たけのこ、干し椎茸、玉葱、日本なし	538 kcal 19.7 g 18.8 g 1.5 g								

※アレルギー食品には記号を表示しています