

[配布用献立表]

2025年11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	アレルギー 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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23秋の香りごはん 23揚げ鶏と野菜の煮物 23味噌汁（かぶ油揚げ） 17柿	油揚げ、鶏もも肉、生揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	日本くり、米ぬか油	にんじん、さやいんげん、かぶ（葉）	ぶなしめじ、まいたけ、れんこん、かぶ、かき	573 kcal 24.9 g 18.7 g 2.4 g			489 kcal 25.1 g 21.1 g 3.0 g
5 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 08ミルクパン 24かぼちゃオムレツ 23れんこんサラダ 23大豆のつぶつぶスープ	ベーコン、★たまご、大豆（乾）	★牛乳、★生クリーム	★ミルクパン、三温糖、じゃがいも	なたね油、★マヨネーズ、★ごま（乾）	西洋かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、こまつな	玉葱、れんこん、セロリ	487 kcal 22.6 g 23.7 g 2.5 g			530 kcal 24.9 g 15.6 g 1.9 g
6 木	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切干大根の煮物 23味噌汁（芋玉葱小松菜）	豚ひれ肉、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）、薄力粉、パン粉（生）、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、なたね油	こまつな、にんじん	キャベツ、切干しだいこん、玉葱	564 kcal 25.1 g 18.8 g 2.0 g			512 kcal 22.3 g 15.2 g 2.2 g
7 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 17かじきの生姜焼き 22小松菜の磯和え 23五目きんぴら 23みそ汁（キャベツ生揚げ）	めかじき、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ	★牛乳、焼きのり	精白米、三温糖、じゃがいも	ごま油、米ぬか油	こまつな、にんじん、さやいんげん	しょうが、りょうとうもやし、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ	503 kcal 22.6 g 14.5 g 2.0 g			511 kcal 24.3 g 17.0 g 2.4 g
8 土	23牛乳（低温殺菌牛乳） 22豆入りキーマカレーライス 23グリーンサラダ 23クラムチャウダー	豚ひき肉、大豆（乾）、あさり水煮	★牛乳	精白米、米粉、三温糖	なたね油	にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、こまつな、かぶ（葉）	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ	538 kcal 27.5 g 16.3 g 2.3 g			517 kcal 21.7 g 15.2 g 2.4 g
11 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23豚肉と生揚げのみそ炒め 23なすの中華あえ 23にらたま汁	豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、淡色辛みそ、★たまご	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、かたくり粉、三温糖	米ぬか油、なたね油、ごま（乾）	にんじん、青ピーマン、にら	にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、なす、玉葱	535 kcal 24.7 g 20.4 g 2.2 g			484 kcal 23.9 g 14.1 g 2.0 g
12 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 08果物（りんご）	しろさけ、あさり水煮、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	玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、りんご	561 kcal 24.9 g 23.8 g 1.5 g			528 kcal 23.1 g 17.6 g 2.3 g
13 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23魚のもじりやき（みそマヨネーズ） 17小松菜ともやしのおかか和え 23すき昆布の煮物 23野菜汁	さわら、淡色辛みそ、かつお節、さつま揚げ、赤色辛みそ	★牛乳、すき昆布	精白米、三温糖、じゃがいも	★マヨネーズ、ごま油	にんじん、こまつな	りょうとうもやし、切干しだいこん、キャベツ、玉葱、ねぎ	525 kcal 22.5 g 18.7 g 2.5 g			496 kcal 23.1 g 14.0 g 2.1 g
14 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23マーボー豆腐 23野菜の中華和え 23きのこスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐	★牛乳	精白米、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、りょうとうもやし、玉葱、ぶなしめじ、しいたけ、えのきたけ	554 kcal 29.4 g 19.4 g 2.6 g			563 kcal 19.5 g 19.2 g 1.5 g
17 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23鮭の西京焼き 08野菜のごま酢和え 23芋煮汁 17柿	生鮭、淡色辛みそ、和牛肩肉	★牛乳	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、さといも、板こんにゃく	★ごま（乾）	にんじん、こまつな	キャベツ、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、かき	515 kcal 25.2 g 12.6 g 2.1 g			

※アレルギー食品には記号を表示しています