

# [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	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			
4 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 4 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） 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、日本くり、米ぬか油	にんじん、さいやんげん、かぶ（葉） ぶなしめじ、まいがいも、たけ、れんこん、かぶ、かき	573 kcal 24.9 g 18.7 g 2.4 g	18 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国产小麦粉丸パン 23さつまいもグラタン（米粉） 23ロコリーのソテーサラダ 23キャベツのスープ	鶏もも肉、まぐろ缶詰	★牛乳、★プロセスチーズ	★国内産小麦粉丸パン、米粉、さつまいも、三温糖	なたね油 ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん	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 5 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	ペーコン、★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（乾）	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、セロリー	487 kcal 22.6 g 23.7 g 2.5 g	19 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 18豆腐入りハ宝菜 23卵とコーンのスープ 23りんごヨーグルト	豚もも肉、いか短冊、木綿豆腐、★たまご	★牛乳、★ヨーグルト	精白米、三温糖、かたくり粉、上白糖	なたね油、ごま油 にんじん、チングンツアイ、葉ねぎ	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中かりえ 23切干大根の煮物 23味噌汁（芋玉葱小松葉）	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、切干し大いこん、玉葱	564 kcal 25.1 g 18.8 g 2.0 g	20 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23牛丼 17野菜とわかめの酢の物 23きのこ汁 08果物（洋なし）	和牛肩肉、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	なたね油 にんじん	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 7 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）	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、りょくとうもやし、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	21 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 20鯛の香味しょうゆ焼き 23白菜のごまみそ和え 23大豆とひじきの煮物 23味噌汁（大根油揚）	まさば、淡色辛みそ、大豆（乾）、油揚げ、赤色辛みそ	★牛乳、干ひじき	精白米、三温糖	★ごま（乾） にんじん、こまつな ねぎ、しょうが、にんにく、はくさい、だいこん	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 8 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）	538 kcal 27.5 g 16.3 g 2.3 g	25 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 24ししゃものごまがらめ 23おひたし 23肉じゃが（小鉢） 08味噌汁（白菜油揚）	かつお節、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（乾）、なたね油	こまつな、にんじん しょうが、りょくとうもやし、玉葱、はくさい	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 11 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 にんじん、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	23 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23ハンバーグ 09茹でブロッコリー 21フレンチサラダ 08大根スープ	国産牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご	★牛乳	精白米、じゃがいも、パン粉（生）、三温糖	なたね油 ブロッコリー、にんじん、こまつな、きゅうり、だいこん、えのきたけ	484 kcal 23.9 g 14.1 g 2.0 g	
12 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 12 23ツナサラダ 08果物（りんご）	しらす、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	27 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23けんちんうどん 24小松菜のしらす和え 25スイートポテト	鶏もも肉、油揚げ	★牛乳、しらす干し、★生クリーム	うどん、さといも、さつまいも、三温糖	なたね油、★有塩バター にんじん、こまつな ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、りょくとうもやし	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 13 23魚ののみじやき（みそ焼き） 17小松菜ともやしのおかか和え 23きんこの煮物 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 りょくとうもやし、切干し大いこん、キャベツ、玉葱、ねぎ	525 kcal 22.5 g 18.7 g 2.5 g	28 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 21鶏肉の葱味噌焼き 21野菜と昆布の和えもの 08小松菜の煮浸し 08味噌汁（さつまごぼう）	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、すき昆布、ちりめんじやこ	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、さつまいも	なたね油 こまつな、にんじん ねぎ、キャベツ、ごぼう	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 14 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 にんじん、しゃもじ、干し椎茸、ねぎ、りょくとうもやし、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	29 土	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17ハヤシライス 18糸寒天サラダ 08果物（りんご）	和牛肩肉	★牛乳、てんぐさ（角寒天）	精白米、三温糖、薄力粉	なたね油、★有塩バター、ごま油、★ごま（乾） トマトジュース、トマトピューレ、にんじん	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 17 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