

〔配布用献立表〕

2025年12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	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量					
2 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 25鶏の竜田揚げおろしソース 08野菜のごま酢和え 23とん汁	鶏胸肉（皮なし）、 淡色辛みそ、豚肩 肉、木綿豆腐	★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）、ごま油	にんじん、こまつ な	しょうが、玉葱、 えのきたけ、ぶな しめじ、キャベ ツ、だいこん、ね ぎ	537 kcal 26.1 g 15.9 g 2.1 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17豚肉のスタミナ丼 23鉄骨サラダ 23味噌汁（白菜油揚げ） 08果物（りんご）	豚肩肉、淡色辛み そ、赤色辛みそ、 油揚げ	★牛乳、干ひじ き、しらす干し、 ★プロセスチー ズ	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	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、切干 しだいこん、レモ ン果汁、はくさい、 りんご	531 kcal 25.0 g 15.5 g 2.5 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23ホイコーロー 17中華スープ 24洋梨ヨーグルト	豚肩肉、赤色辛み そ、鶏もも肉	★牛乳、★ヨーグ ルト	精白米、かたくり 粉、三温糖、上白 糖	米ぬか油、ごま油	にんじん、青ピー マン、こまつな	しょうが、にんに く、キャベツ、た けのこ、りよくと うもやし、しいた け、西洋なし	520 kcal 24.3 g 14.8 g 1.9 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 08鶏の香味じょうゆ焼き 17小松菜ともやしのおかか和え 24キャベツのみそ炒め 23味噌汁（じゃが芋・若布）	鶏もも肉、かつお 節、赤色辛みそ、 淡色辛みそ	★牛乳、生わかめ	精白米、おおむぎ （米粒麦）、三温 糖、じゃがいも	なたね油	こまつな、にんじ ん、青ピーマン	ねぎ、しょうが、 にんにく、りよく とうもやし、キャ ベツ、玉葱	454 kcal 21.8 g 11.7 g 2.1 g
4 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24米粉のセルフクリームパン 24ポトフ 09かぼちゃサラダ	★たまご、豚肩 ロース	★牛乳、★生ク リーム	★ミルクパン、三 温糖、米粉、じゃ がいも	なたね油、★マヨ ネーズ	にんじん、ブロッ コリー、西洋かぼ ちゃ	だいこん、セロ リー、玉葱、キャ ベツ	509 kcal 20.1 g 23.9 g 1.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国産小麦粉丸パン 23白身魚フライ 08ゆでキャベツ 23プロシーアのチリソース 23かぶのトロトロスープ	もうかざめ、まぐ ろ缶詰、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）、三温 糖、かたくり粉	米ぬか油、なたね 油、★有塩バター	ブロッコリー、万 能ねぎ、かぶ（葉）	キャベツ、かぶ	472 kcal 23.7 g 23.4 g 2.2 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23お赤飯 23ぶりの照り焼き 23白菜のごまみそ和え 23野菜汁 08果物（みかん）	ささげ（乾）、ぶ り、淡色辛みそ、 赤色辛みそ	★牛乳	精白米、もち米、 三温糖、じゃがい も	★黒ごま、★ごま （乾）	にんじん、こまつ な	しょうが、はくさ い、キャベツ、玉 葱、ねぎ、みかん	540 kcal 23.2 g 17.2 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08ぎせい豆腐 24千草和え 08味噌汁（さつまごぼう）	木綿豆腐、鶏胸肉 （皮なし）、★たま ご、かつお節、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、さつ まいも	なたね油、★ごま （乾）	こまつな、にんじ ん	ねぎ、たけのこ、 干し椎茸、しょう が、キャベツ、玉 葱、ごぼう	519 kcal 23.4 g 16.9 g 2.2 g
8 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ミートソーススパゲティ 21かぶとハムのサラダ 24千切り野菜のスープ	国産牛ひき肉、豚 もも肉、ロースハ ム	★牛乳、★パルメ ザンチーズ	スパゲティ（乾）、三温糖	オリーブ油、なた ね油	にんじん、トマト ピューレ、トマト ジュース、かぶ （葉）	にんにく、しょう が、玉葱、セロ リー、マッシュ ルーム、かぶ、と うもろこし（冷 凍）、キャベツ	519 kcal 25.1 g 20.1 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23手作りチャーシューの炒飯 23野菜の中華和え 23白菜と春雨のスープ 25ぶどうゼリー（粉寒天）	豚もも肉、★たま ご	★牛乳、粉寒天	精白米、三温糖、 普通はるさめ （乾）、上白糖	なたね油、ごま 油、★ごま（乾）	にんじん、こまつ な	ねぎ、りよくとう もやし、にんに く、はくさい、ぶ どうジュース	466 kcal 16.7 g 13.1 g 2.6 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 24さわらのごま味噌焼き 21野菜と昆布の和えもの 23じゃが芋の揚げ漬け 23けんちん汁	さわら、赤色辛み そ、木綿豆腐	★牛乳、すき昆布	精白米、おおむぎ （米粒麦）、三温 糖、じゃがいも、 さといも、板こんに ゃく	★ごま（乾）、米ぬ か油、ごま油	こまつな、にんじ ん	キャベツ、だいこ ん、ごぼう、ねぎ	513 kcal 22.2 g 15.8 g 2.0 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 17鮭の生妻焼き 08白菜のゆずみそ和え 17南瓜のいとこ煮 23きのこ汁	生鮭、淡色辛み そ、あずき（乾）、 油揚げ	★牛乳	精白米、三温糖、 上白糖、じゃがい も	★ごま（乾）	にんじん、こまつ な、西洋かぼちゃ	しょうが、はくさ い、ゆず、キャベ ツ、玉葱、まいた け、えのきたけ、 ぶなしめじ、ねぎ	537 kcal 25.1 g 12.1 g 1.9 g
10 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08鶏の唐揚げ 23マセドアンサラダ 23高野豆腐と小松菜の炒煮 23味噌汁（大根油揚げ）	鶏もも肉、鶏もも 肉、凍り豆腐、淡 色辛みそ、赤色辛 みそ、油揚げ	★牛乳、★ヨーグ ルト、ちりめん じゃこ	精白米、かたくり 粉、じゃがいも、 さつまいも、三温 糖	米ぬか油、★マヨ ネーズ、なたね油	にんじん、こまつ な	しょうが、きゅう り、だいこん	543 kcal 23.2 g 18.9 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24かきたまうどん 23のり塩ポテト 20大根としらすのサラダ	鶏もも肉、★たま ご	★牛乳、あおの り、しらす干し	うどん、かたくり 粉、じゃがいも、 三温糖	なたね油、米ぬか 油	にんじん、こまつ な	ぶなしめじ、ね ぎ、だいこん、 きゅうり	488 kcal 20.7 g 17.6 g 2.1 g
	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23卵ときのこのピラフ 21大豆サラダ 23ミネストローネ 23くだもの（まどんな）	★たまご、ベーコ ン、大豆（乾）	★牛乳	精白米、おおむぎ （米粒麦）、三温 糖、ABCマカロニ	★有塩バター、な たね油、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、と うもろこし（冷 凍）、セロリー、 キャベツ、まどん な	530 kcal 20.3 g 21.2 g 2.6 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23チキンライス 17もみの木サラダ 23角切り野菜のスープ 23ベイクドチーズケーキ	鶏もも肉、★たま ご	★牛乳、★クリ ムチーズ、★生ク リーム	精白米、三温糖、 じゃがいも、上白 糖、薄力粉	★有塩バター、な たね油	さやいんげん、ブ ロッコリー、にん じん	玉葱、マッシュ ルーム、キャベ ツ、だいこん、セ ロリー、レモン果 汁	594 kcal 19.9 g 26.5 g 2.4 g
12 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豆腐ハンバーグ 20ゆかりあえ 23切干大根の煮物 23味噌汁（かぶ油揚げ）	木綿豆腐、鶏が鶏 肉ひき肉、★たま ご、油揚げ、淡色 辛みそ、赤色辛み そ	★牛乳、干ひじき	精白米、じゃがい も、パン粉（生）、 三温糖、かたくり 粉	なたね油	にんじん、こまつ な、かぶ（葉）	玉葱、キャベツ、 切干しだいこん、 かぶ	531 kcal 22.8 g 18.4 g 2.2 g	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ポークカレーライス 20海藻サラダ 08果物（りんご）	豚肩肉	★牛乳、★ヨーグ ルト、てんぐさ （角寒天）、生わ かめ	精白米、じゃがい も、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	玉葱、にんにく、 キャベツ、とうも ろこし（冷凍）、 だいこん、りんご	570 kcal 19.7 g 19.7 g 1.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています