

[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	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	
2 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23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	537 kcal 26.1 g 15.9 g 2.1 g	15 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17豚肉のスマニ丼 23鉄骨サラダ 23味噌汁（白菜油揚） 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	531 kcal 25.0 g 15.5 g 2.5 g
3 水	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、なたね 油、ごま油	520 kcal 24.3 g 14.8 g 1.9 g	16 火	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（りんご・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	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ボトル 木 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	509 kcal 20.1 g 23.9 g 1.6 g	17 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国产小麦粉丸パン 17白身魚フライ 08ゆでキャベツ 23"ヨコリ"のサリーマラダ 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	472 kcal 23.7 g 23.4 g 2.2 g
5 金	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)	540 kcal 23.2 g 17.2 g 2.2 g	18 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 08きせい豆腐 23白草和え 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	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	国产牛ひき肉、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	519 kcal 25.1 g 20.1 g 2.2 g	19 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23手作りチーズの炒飯 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	なたね油、ごま (乾)	466 kcal 16.7 g 13.1 g 2.6 g
9 火	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	513 kcal 22.2 g 15.8 g 2.0 g	22 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17鰯の生姜焼き 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、あすき(乾)、 油揚げ	★牛乳	精白米、三温糖、 上白糖、じゃがい も	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）	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 じやこ	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	543 kcal 23.2 g 18.9 g 2.2 g	23 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24かきたまうどん 23のり塩ボート 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	なたね油、米ぬか 油	488 kcal 20.7 g 17.6 g 2.1 g
11 木	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 な昆布、きゅうり の昆布、オーブン オーブン	530 kcal 20.3 g 21.2 g 2.6 g	24 水	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ペイクドチーズケーキ	鶏もも肉、★たま ご	★牛乳、★クリー ムチーズ、★生ク リーム	精白米、三温糖、 上白糖、薄力粉	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中かりあえ 23切干大根の煮物 23味噌汁（かぶ油揚）	木綿豆腐、鶏若鶏 肉ひき肉、★たま ご、パン粉(生)、 三温糖、かたくり 粉	★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	531 kcal 22.8 g 18.4 g 2.2 g	25 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ボーケカラーライス 08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	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