

[配布用献立表]

2026年 1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	Eﾈrgy - 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	Eﾈrgy - たんぱく質 脂質 食塩相当量				
8 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23松風焼き 23紅白なます 21野菜の煮しめ 08すまし汁（魅小松菜）	木綿豆腐、鶏ひき肉、淡色辛みそ、★たまご、生揚げ	★牛乳	精白米、じゃがいも、三温糖、パン粉(生)、上白糖、板こんにゃく、さといも、焼きふ	★ごま(乾)、なたね油	543 kcal 24.3 g 18.2 g 1.9 g	21 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23ししゃものフライ（卵なし） 23キャベツの磯和え 23豚肉と大根のみぞ煮 23味噌汁（芋玉ねぎ小松菜）	豚もも肉、赤色辛みそ、淡色辛みそ(生干し)、焼きたき、じやがいも	★牛乳、★ししゃものフライ（卵なし） 23キャベツの磯和え 23豚肉と大根のみぞ煮 23味噌汁（芋玉ねぎ小松菜）	精白米、薄力粉、パン粉(生)、しらたき、じやがいも	米ぬか油	にんじん、だいこん葉、こまつな キャベツ、りょくとうもやし、だいこん、玉葱	524 kcal 23.3 g 15.8 g 2.6 g	
9 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23揚げパン（きな粉） 23冬野菜のカレースープ 23れんこんサラダ	きな粉、鶏もも肉	★牛乳、★生クリーム	★国内産小麦粉コッペパン、上白糖、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、なたね油、★マヨネーズ、★ごま(乾)	501 kcal 20.5 g 23.8 g 2.6 g	22 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ドライカレーライス 21かぶとハムのサラダ 23ミネストローネスープ	豚ひき肉、ロースハム、ベーコン	★牛乳	精白米、三温糖、ツイストマカロニ	なたね油、オリーブ油	にんにく、しょうが、玉葱、かぶ、とうもろこし、セロリー、キャベツ	538 kcal 25.2 g 17.0 g 2.3 g	
13 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23五目炊き込みご飯 23わらの西京焼き 23かぶの甘酢漬け 23油揚と小松菜のごま炒め 24味噌汁（南瓜玉葱豆腐）	油揚げ、さわら、淡色辛みそ、赤色辛みそ、絹ごし豆腐	★牛乳	精白米、三温糖	なたね油、★ごま(乾)	506 kcal 23.8 g 16.9 g 2.5 g	23 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 23鮭の香番しゅうゆ焼き 17小松菜ともやしのおかか和え 23五目きんぴら 23きの汁	生鮭、かつお節、淡色辛みそ、油揚げ	★牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、じやがいも	ごま油、米ぬか油	こまつな、にんじん、さやいんげん ねぎ、じょうが、にんにく、りょくとうもやし、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ、玉葱、またいたけ、えのきたけ、じかんねぎ	491 kcal 24.0 g 12.8 g 2.0 g	
14 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豚豚 17中華スープ 05果物（りんご）	豚肩ロース肉、鶏もも肉	★牛乳	精白米、かたり粉、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、なたね油、ごま油	543 kcal 20.0 g 18.6 g 1.6 g	26 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 24五目卵焼き 大根おろし 24小松菜のしらす和え 23野菜汁	豚ひき肉、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、干ひじき、しらす干し	精白米、三温糖、じやがいも	なたね油	にんじん、こまつな 玉葱、だいこん、りょくとうもやし、キャベツ、ねぎ	509 kcal 24.1 g 16.6 g 2.0 g	
15 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23豚肉のごましゃぶ 21野菜と昆布の和えもの 23吳汁	豚肩ロース肉、淡色辛みそ、大豆(乾)	★牛乳、すき昆布	精白米、三温糖	ごま油、★ねりごま	547 kcal 27.1 g 18.7 g 2.0 g	27 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23深川めし 23鶏肉のみぞ漬け焼き 19野菜のねりごま和え 23すき昆布の煮物 23けんちん汁	あさり水煮、鶏もも肉、淡色辛みそ、さつま揚げ、木綿豆腐	★牛乳、すき昆布	精白米、三温糖、さといも、板こんにゃく	★ねりごま、★ごま(乾)、ごま油	にんじん しょうが、はくさい、とうもろこし、切干しだいこん、だいこん、ごぼう、ねぎ	477 kcal 23.6 g 14.0 g 3.1 g	
16 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23たっぷり野菜のみぞらん 21青のり粉ふき芋 23杏仁豆腐（いちご）	豚肩肉、赤色辛みそ	★牛乳、あおのり、寒天	中華めん、じゃがいも、上白糖	ごま油、なたね油	にんじん、にら にんにく、じょうが、キャベツ、りょくとうもやし、ねぎ、いちご	456 kcal 21.9 g 13.2 g 3.3 g	28 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23きつねうどん 17野菜とわかめの酢の物 23ブルーベリーヨーグルト	鶏もも肉、油揚げ	★牛乳、生わかめ、★ヨーグルト	うどん、かたり粉、三温糖、上白糖	なたね油	にんじん、こまつな ぶなしめし、じいたけ、えのきたけ、ねぎ、キャベツ、きゅうり、じょうが、ブルーベリー	503 kcal 22.7 g 17.4 g 2.6 g
19 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23キムチチャーハン 23ナムル 24奥沢山わかめスープ 25りんごゼリー	豚もも肉、鶏もも肉、絹ごし豆腐	★牛乳、生わかめ、粉寒天	精白米、上白糖	ごま油、なたね油、★ごま(乾)	にら、にんじん、こまつな ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、とうもろこし、りょくとうもやし、にんにく、玉葱、りんごジュース	471 kcal 17.2 g 14.7 g 2.2 g	29 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 09茹のバナソーター（卵なし） 18糸寒天サラダ 23大豆のつぶつぶスープ	めかじき、大豆(乾)、ベーコン	★牛乳、てんぐさ(角寒天)	精白米、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、三温糖、じやがいも	★有塩バター、ごんじん、こまつな ブロッコリー、にんじん、玉葱、セロリー	ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉葱、セロリー	582 kcal 25.9 g 18.8 g 2.1 g
20 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24国产小麦粉丸パン 23クリームシチュー（さつま芋） 20バリバリごぼうサラダ 05果物（ネーブル）	鶏もも肉	★牛乳	★国内産小麦粉丸パン、薄力粉、さつまいも、三温糖	★有塩バター、なたね油、米ぬか油	にんじん、ブロッコリー 玉葱、ぶなしめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、ネーブル	477 kcal 19.5 g 20.8 g 2.0 g	30 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17千寿葱の鶏肉甘辛丼 23白菜のごまみそ和え 17五目味噌汁 果物（ほんかん）	鶏もも肉、淡色辛みそ、油揚げ、赤色辛みそ	★牛乳	精白米、三温糖、かたり粉	なたね油、★ごま(乾)	にんにく、じょうが、玉葱、ねぎ、はくさい、ごぼう、だいこん、ほんかん	519 kcal 23.9 g 13.6 g 2.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています