

[配布用献立表]

2026年 2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月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 24カジキの南蛮漬け 20ゆかりあえ 23高野豆腐とじゃこの炒煮 23とん汁	めかじき、凍り豆腐、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐	★牛乳、ちりめんじゃこ 精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、なたね油、ごま油 あさつき、こまつな、にんじん	しょうが、玉葱、キャベツ、だいこん、ねぎ	528 kcal 25.9 g 17.6 g 2.2 g	16月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 24ししゃもの甘辛揚げ 17小松菜ともしのおかか和え 23肉じゃが 17五味味噌汁	かつお節、豚肩肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★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 米ぬか油、なたね油	こまつな、にんじん しょうが、りょうとうもやし、玉葱、ごぼう、だいこん	510 kcal 22.3 g 14.3 g 2.4 g
	3火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23豆まきごはん 23鶏肉の吉野焼き 08さつま芋の素揚げ 24千草和え 23いわしのつみれ汁	鶏もも肉、かつお節、いわしすり身、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、しらす干し	精白米、もち米、かたくり粉、三温糖、さつまいも 米ぬか油、★ごま(乾)	こまつな、にんじん キャベツ、玉葱、しょうが、だいこん、ねぎ	506 kcal 23.4 g 13.3 g 2.7 g		17火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17ハヤシライス 23グリーンサラダ 08果物(ネーブル)	和牛肩肉 ★牛乳	精白米、三温糖、薄力粉 なたね油、★有塩バター	トマトジュース、トマトピューレ、にんじん、フロッキー、こまつな
4水		23牛乳(低温殺菌牛乳) 24ミルクパン 23パニッシュオムレツ 17ごぼうサラダ 17小松菜スープ	ベーコン、★たまご ★牛乳、★生クリーム	★ミルクパン、じゃがいも、三温糖 なたね油、★ねりごま、★ごま(乾)	にんじん、ほうれんそう、こまつな 玉葱、ごぼう、キャベツ、きゅうり	435 kcal 19.8 g 21.3 g 2.3 g	18水		23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ヒレかつ(卵なし) 23キャベツの磯和え 23切干大根の煮物 08味噌汁(豆腐青菜葱)	豚ひれ、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、絹ごし豆腐 ★牛乳、焼きのり	精白米、薄力粉、パン粉(生)、三温糖 米ぬか油、なたね油	にんじん、こまつな キャベツ、りょうとうもやし、切干しだいこん、ねぎ
	5木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23牛丼 23鉄骨サラダ 23味噌汁(白菜油揚げ) 08果物(いちご)	和牛肩肉、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、しらす、三温糖、かたくり粉 なたね油	にんじん、こまつな 玉葱、ねぎ、切干しだいこん、レモン果汁、はくさい、いちご	533 kcal 24.6 g 17.6 g 2.8 g		19木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23鮭のちゃんちゃん焼き 24小松菜のしらす和え 23けんちん汁	生鮭、淡色辛みそ、木綿豆腐 ★牛乳、しらす干し	精白米、おおむぎ(米粒麦)、さといも、板こんにゃく なたね油	にんじん、にら、こまつな キャベツ、玉葱、りょうとうもやし、だいこん、ごぼう、ねぎ
6金		23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭の塩焼きのコース 23フライドポテト 21大豆サラダ 23たっぷり野菜のスープ	生鮭、大豆(乾) ★牛乳	精白米、薄力粉、じゃがいも、三温糖 ★有塩バター、オリーブ油、★マヨネーズ、米ぬか油、なたね油	にんじん、こまつな にんにく、まいたけ、ぶなしめじ、きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱、キャベツ、セロリー	579 kcal 24.7 g 23.5 g 2.2 g	20金		23牛乳(低温殺菌牛乳) 23セルフ照り焼きチキンバーガー 23マセドアンサラダ 25コーンポタージュ	鶏もも肉 ★牛乳、★ヨーグルト	★ミルクパン、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも、薄力粉 ★マヨネーズ、なたね油、★有塩バター	にんじん しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱、とうもろこし、缶詰(クリーム)
	9月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 20きのこコーンのピラフ 17コールスローサラダ 23クラムチャウダー 24カスタードプリン	鶏もも肉、ウィンナー、あさり(水煮)、★たまご ★牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、上白糖、かたくり粉 ★有塩バター、なたね油	にんじん、青ピーマン、かぶ(葉) ぶなしめじ、とうもろこし(冷凍)、キャベツ、きゅうり、玉葱、かぶ	523 kcal 20.1 g 19.8 g 2.5 g		24火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23白身魚フライ(卵なし) 21野菜と昆布の和えもの 08小松菜の煮浸し 23味噌汁(大根油揚げ)	めかじき、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、すき昆布、ちりめんじゃこ	精白米、薄力粉、パン粉(生)、三温糖 米ぬか油、なたね油	こまつな、にんじん キャベツ、だいこん
10火		23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23さばの生姜焼き 08大根のごま酢和え 23白滝の炒り煮 23野菜汁	まさば、鶏若鶏肉ひき肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、しらす、じゃがいも ★ごま(乾)、なたね油	にんじん、葉ねぎ、こまつな しょうが、だいこん、きゅうり、ねぎ、キャベツ、玉葱	521 kcal 23.7 g 16.9 g 2.3 g	25水		23牛乳(低温殺菌牛乳) 23しょうゆラーメン 23蒸し鶏のサラダ 23のり塩ポテト	★たまご、鶏胸肉(皮なし) ★牛乳、あおのり	中華めん(生)、三温糖、じゃがいも ごま油、★ねりごま、★マヨネーズ、米ぬか油	こまつな、にんじん ねぎ、キャベツ、りょうとうもやし
	12木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23けんちんうどん 23白菜のごまみそ和え 08果物(りんご)	鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ ★牛乳	うどん、さといも、三温糖 なたね油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな ぶなしめじ、だいこん、ごぼう、ねぎ、はくさい、りんご	472 kcal 21.4 g 15.5 g 2.4 g		26木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23まいたけごはん 25鶏ちゃんこ 17大根のじゃこ和え 23いちごヨーグルト	油揚げ、鶏もも肉、鶏若鶏肉ひき肉 ★牛乳、ちりめんじゃこ、★ヨーグルト	精白米、かたくり粉、三温糖、上白糖 なたね油、ごま油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな、葉ねぎ まいたけ、ぶなしめじ、キャベツ、ごぼう、りょうとうもやし、ねぎ、しょうが、だいこん、きゅうり、いちご
13金		23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ホイコーロー 23春雨サラダ 17中華スープ	豚もも肉、赤色辛みそ、鶏もも肉 ★牛乳	精白米、かたくり粉、三温糖、普通はるさめ(乾) 米ぬか油、なたね油、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、きゅうり、りょうとうもやし、しいたけ	492 kcal 21.7 g 13.9 g 1.8 g	27金		23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 18豆腐入り八宝菜 23にらと卵のスープ 08果物(みかん)	豚もも肉、いか短冊、木綿豆腐、★たまご ★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉 なたね油、ごま油	にんじん、チンゲンサイ、にら にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、ねぎ、たけのこ、はくさい、みかん

※アレルギー食品には記号を表示しています