

[配布用献立表]

2026年 3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 25魚の香味じょうゆ焼き 18キャベツのじゃこ和え 23じゃが芋のそぼろ煮 23味噌汁(大根油揚げ)	めかじき、鶏ひき肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、ちりめんじゃこ 精白米、三温糖、じゃがいも	ごま油、★ごま(乾) にんじん、さやえんげん、こまつな	ねぎ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、だいこん 529 kcal 27.1 g 15.1 g 2.4 g	12月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のねぎみそ焼き 23おひたし 23大豆とひじきの煮物 23きのこ汁	生鮭、淡色辛みそ、かつお節、大豆(乾)、油揚げ	★牛乳、干ひじき 精白米、三温糖、じゃがいも	こまつな、にんじん ねぎ、玉葱、りょうくとうもやし、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ 503 kcal 27.7 g 13.8 g 2.2 g		
3月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23鮭の五目ちらし寿司 17菜の花の胡麻和え 24すまし汁(麩豆腐小松菜) 17桃ゼリー	油揚げ、★たまご、しろさけ、絹ごし豆腐	★牛乳、パルアガー 精白米、三温糖、焼きふ(豆麩)、上白糖	なたね油、★ごま(乾) にんじん、さやえんどう、和種なばな、こまつな	干し椎茸、れんこん、りょうくとうもやし、★ネクター、★もも(缶詰) 493 kcal 21.0 g 14.0 g 2.2 g	13日	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ミートソースパグティ 17イタリアンサラダ 18ABCマカロニスープ	国産牛ひき肉、豚もも肉、ペーコン	★牛乳、★バルメザンチーズ、★プロセスチーズ スバゲティ(乾)、三温糖、じゃがいも、ABCマカロニ	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、赤ピーマン、こまつな にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、とうもろこし 563 kcal 27.7 g 22.0 g 2.3 g		
4月	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 23トマトサラダ 08果物(ネーブル)	★たまご、豚肩ロース	★牛乳 ★ミルクパン、三温糖、米粉、じゃがいも、上白糖	なたね油 にんじん、ブロッコリー、トマト	だいこん、セロリ、玉葱、キャベツ、ネーブル 470 kcal 19.7 g 20.9 g 1.8 g	16日	23牛乳(低温殺菌牛乳) 20シーフードピラフ 18系寒天サラダ 23ミネストローネ 17チョコレートケーキ	むきえび、いかたんざく、あさりむき身、ペーコン、★たまご	★牛乳、てんぐさ(角寒天) 精白米、おおむぎ(米粒麦)、三温糖、ツイストマカロニ、★ミルクチョコレート、薄力粉、砂糖	★有塩バター、なたね油、ごま油、★ごま(乾)、オリーブ油、★無塩バター にんじん、さやえんげん、トマト缶詰 玉葱、マッシュルーム、ごぼう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリ 547 kcal 18.8 g 20.2 g 2.5 g		
5月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マーボー豆腐 23野菜の中華和え 23味噌汁(玉葱卵にら)	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、淡色辛みそ、★たまご	★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、ほうれんそう、にら	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、りょうくとうもやし、玉葱 571 kcal 31.2 g 20.2 g 2.7 g	17日	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 08鶏の唐揚げ 23ポテトサラダ 23野菜汁 08果物(いちご)	鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、かたくり粉、じゃがいも	米ぬか油、★マヨネーズ にんじん、こまつな しょうが、きゅうり、キャベツ、玉葱、ねぎ、いちご 521 kcal 20.8 g 16.4 g 1.8 g		
9月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23手作りチャーシューの炒飯 23春雨サラダ 17小松菜スープ 23杏仁豆腐(いちご)	豚もも肉、★たまご、鶏もも肉	★牛乳、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 にんじん、こまつな	ねぎ、きゅうり、玉葱、いちご 513 kcal 19.5 g 15.7 g 2.4 g	18日	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23お赤飯 23ぶりの照り焼き 24干草和え 23こづゆ 25みかんゼリー	さざげ(乾)、ぶり、かつお節、ほたてが貝柱	★牛乳、粉寒天 精白米、もち米、三温糖、さといも、しらたき、焼きふ(豆麩)	★黒ごま、★ごま(乾) こまつな、にんじん しょうが、キャベツ、玉葱、たけのこ、干し椎茸、きくらげ(乾)、温州蜜柑ストロージュース 551 kcal 24.7 g 16.4 g 2.5 g		
10月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ハンバーグ 23フライドポテト 21フレンチサラダ 23角切り野菜のスープ	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、米ぬか油 にんじん	玉葱、キャベツ、きゅうり、だいこん、セロリ 521 kcal 23.8 g 16.0 g 2.4 g	19日	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ポークカレーライス 23ツナサラダ 23でこぼん	豚もも肉、まぐろ缶詰	★牛乳、★ヨーグルト 精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖	なたね油、★有塩バター にんじん 玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、デコボン 604 kcal 22.5 g 22.5 g 2.1 g		
11月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17豚肉のスタミナ丼 17野菜とわかめの酢の物 23味噌汁(かぶ油揚げ) 08果物(りんご)	豚もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ 精白米、三温糖、かたくり粉	なたね油、ごま油 にんじん、かぶ(葉)	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、かぶ、りんご 501 kcal 22.9 g 12.9 g 2.0 g							

※アレルギー食品には記号を表示しています