

[ 配布用献立表 ]

2026年 4月

都立水元特別支援学校

| 日       | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる            | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  | 日       | 献立名   | 赤の仲間<br>血や肉になる                                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量                  |
|---------|---|---------------------------|--|---|---------------------------------------|---------|---|---|--|---|---------------------------------------|
| 9<br>木  | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>23鶏肉の照り焼き<br>08さつま芋の素揚げ<br>08小松菜の煮浸し<br>23とん汁              | 鶏もも肉、油揚げ、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐   | ★牛乳、ちりめんじゃこ<br>精白米、三温糖、かたくり粉、さつまいも、じゃがいも             | 米ぬか油、なたね油、ごま油<br>こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、ねぎ                         | 520 kcal<br>24.8 g<br>15.5 g<br>2.2 g | 21<br>火 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>23マーボー豆腐<br>20かぶの中華和え<br>23にらたま汁                               | 豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、淡色辛みそ、★たまご<br>★牛乳               | 精白米、三温糖、かたくり粉<br>なたね油、ごま油、★ごま(乾)               | にんじん、かぶ(葉)、にら<br>にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、かぶ、玉葱                | 569 kcal<br>30.1 g<br>20.4 g<br>2.6 g |
| 10<br>金 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>17豚肉のすき焼き丼<br>24千草和え<br>23きのこ汁<br>23いちごヨーグルト                        | 豚もも肉、かつお節、淡色辛みそ、油揚げ       | ★牛乳、★ヨーグルト<br>精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、じゃがいも、上白糖           | なたね油、★ごま(乾)<br>にんじん、こまつな<br>玉葱、ねぎ、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、いちご     | 515 kcal<br>24.8 g<br>13.1 g<br>2.2 g | 22<br>水 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>24国産小麦粉丸パン<br>23クリームシチュー<br>23ツナサラダ<br>23清見オレンジ                         | 鶏もも肉、まぐろ缶詰<br>★牛乳                               | ★国内産小麦粉丸パン、薄力粉、強力粉、じゃがいも、三温糖<br>★有塩バター、なたね油    | にんじん、アスパラガス<br>玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、きよみオレンジ               | 456 kcal<br>19.9 g<br>22.1 g<br>2.1 g |
| 13<br>月 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23チキンカレーライス<br>23グリーンサラダ<br>23でこぼん                                  | 鶏もも肉                      | ★牛乳、★ヨーグルト<br>精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖                      | なたね油、★有塩バター<br>にんじん、こまつな<br>玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり、デコボン              | 577 kcal<br>19.7 g<br>20.5 g<br>2.1 g | 23<br>木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>24たけのこごはん<br>23チキンカツ<br>17キャベツのおかか和え<br>23大豆とひじきの煮物<br>23味噌汁(芋玉ねぎ小松菜)   | 油揚げ、鶏胸肉(皮なし)、かつお節、大豆(乾)、淡色辛みそ、赤色辛みそ<br>★牛乳、干ひじき | 精白米、三温糖、薄力粉、パン粉(生)、じゃがいも<br>米ぬか油               | にんじん、こまつな<br>たけのこ、キャベツ、りよくとうもろやし、玉葱                     | 527 kcal<br>24.0 g<br>17.5 g<br>2.6 g |
| 14<br>火 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>08鮭の塩焼き<br>23キャベツの磯和え<br>23肉じゃが<br>17五目味噌汁                 | 生鮭、豚肩ロース肉、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ | ★牛乳、焼きのり<br>精白米、じゃがいも、三温糖                            | なたね油<br>にんじん、こまつな<br>キャベツ、りよくとうもろやし、玉葱、ごぼう、だいこん                 | 496 kcal<br>25.4 g<br>12.6 g<br>2.1 g | 24<br>金 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>26鮭のカレームニル<br>23小松菜とコーンのソテー<br>24じゃがいもと生がリンピスのサラダ<br>23ミネストローネ | 生鮭、ベーコン<br>★牛乳、★ヨーグルト                           | 精白米、薄力粉、じゃがいも、ツイストマカロニ<br>★有塩バター、オリーブ油、★マヨネーズ  | こまつな、にんじん、トマト缶詰<br>にんにく、とうもろこし(冷凍)、グリーンピース、玉葱、セロリ、キャベツ  | 541 kcal<br>23.6 g<br>19.2 g<br>2.2 g |
| 15<br>水 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>08鶏肉の香味じょうゆ焼き<br>17小松菜のごま和え<br>23野菜汁<br>25りんごゼリー           | 鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ          | ★牛乳、粉寒天<br>精白米、三温糖、じゃがいも、上白糖                         | ★ごま(乾)<br>こまつな、にんじん<br>ねぎ、しょうが、にんにく、りよくとうもろやし、キャベツ、玉葱、りんごジュース   | 466 kcal<br>20.6 g<br>10.6 g<br>1.7 g | 27<br>月 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>23ハンバーグ<br>23フライドポテト<br>17ごぼうサラダ<br>23春キャベツのスープ                | 国産牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご<br>★牛乳                         | 精白米、じゃがいも、パン粉(生)、三温糖<br>なたね油、米ぬか油、★ねりごま、★ごま(乾) | にんじん<br>玉葱、ごぼう、キャベツ                                     | 530 kcal<br>24.0 g<br>15.9 g<br>2.3 g |
| 16<br>木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ミートソーススパゲティ<br>18糸寒天サラダ<br>23かぶのトロトロスープ                           | 国産牛ひき肉、豚もも肉、ベーコン          | ★牛乳、★ハルメザンチーズ、てんぐさ(角寒天)、★生クリーム<br>スパゲティ(乾)、三温糖、かたくり粉 | オリーブ油、なたね油、ごま油、★ごま(乾)、★有塩バター<br>にんじん、トマトピューレ、トマトジュース、あさつき、かぶ(葉) | 544 kcal<br>25.0 g<br>21.9 g<br>2.2 g | 28<br>火 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>24かきたまうどん<br>08野菜のごま酢和え<br>23清見オレンジ                                     | 鶏もも肉、★たまご<br>★牛乳                                | うどん、かたくり粉、三温糖<br>なたね油、★ごま(乾)                   | にんじん、こまつな<br>ぶなしめじ、ねぎ、キャベツ、きよみオレンジ                      | 441 kcal<br>19.9 g<br>13.9 g<br>1.9 g |
| 17<br>金 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>08鶏の唐揚げ<br>23おひたし<br>23ポテトサラダ<br>23みそ汁(キャベツ生揚)             | 鶏もも肉、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ | ★牛乳、★ヨーグルト<br>精白米、かたくり粉、じゃがいも                        | 米ぬか油、★マヨネーズ<br>こまつな、にんじん<br>しょうが、りよくとうもろやし、きゅうり、キャベツ            | 548 kcal<br>26.2 g<br>19.3 g<br>2.0 g | 30<br>木 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>23メカジキの竜田揚げ<br>24小松菜のしらす和え<br>24春キャベツのみそ炒め<br>23みそ汁(かぶ油揚げ)     | めかじき、赤色辛みそ、淡色辛みそ、絹ごし豆腐、油揚げ<br>★牛乳、しらす干し         | 精白米、かたくり粉、三温糖<br>米ぬか油、なたね油                     | こまつな、にんじん、青ピーマン、かぶ(葉)<br>しょうが、りよくとうもろやし、にんにく、ねぎ、キャベツ、かぶ | 510 kcal<br>23.8 g<br>17.0 g<br>2.0 g |
| 20<br>月 | 23牛乳(低温殺菌牛乳)<br>23ごはん<br>23鰹のねぎみそ焼き<br>21野菜と昆布の和えもの<br>20春野菜のきんぴら<br>24すまし汁(鮎豆腐小松菜) | さわら、淡色辛みそ、絹ごし豆腐           | ★牛乳、すき昆布<br>精白米、三温糖、焼きふ(板ふ)                          | なたね油、★ごま(乾)、ごま油<br>こまつな、にんじん<br>ねぎ、玉葱、キャベツ、ごぼう、れんこん、うど          | 492 kcal<br>22.2 g<br>14.4 g<br>2.1 g |         |   |   |  |   |                                       |

※アレルギー食品には記号を表示しています