

# 【 配布用 献立表 】

2026年 5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	アレルギー 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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23牛丼 21野菜と昆布の和えもの 23若竹汁 17バインヨーグルト	和牛肩肉 ★牛乳、すき昆布、生わかめ、★ヨーグルト	精白米、しらたき、三温糖、かたくり粉、上白糖	なたね油 にんじん、こまつな	玉葱、ねぎ、キャベツ、たけのこ、バインアップル缶詰 522 kcal 22.2 g 15.3 g 1.9 g	19 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23深川めし 23鶏肉のみそ漬け焼き 17小松菜のごま和え 23五目きんぴら 23みそ汁 (キャベツ生揚)	あさり水煮、鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ ★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも ★ごま(乾)、ごま油、米ぬか油	こまつな、にんじん、さやいんげん しょうが、りょくとうもやし、れんこん、ごぼう、干し椎茸、キャベツ	496 kcal 24.9 g 14.2 g 2.9 g
7 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鶏肉の吉野焼き 08大根のごま酢和え 23高野豆腐と小松菜の炒煮 23きのこ汁	鶏もも肉、凍り豆腐、淡色辛みそ、油揚げ ★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	★ごま(乾)、なたね油 にんじん、こまつな	だいこん、きゅうり、キャベツ、玉葱、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ 502 kcal 23.7 g 13.7 g 2.4 g	20 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23酢豚 17中華スープ 24果物 (沖縄パナップル)	豚肩ロース、鶏もも肉 ★牛乳	精白米、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、じゃがいも、三温糖 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、たけのこ、干し椎茸、玉葱、りょくとうもやし、しいたけ、バインアップル	541 kcal 20.3 g 18.6 g 1.6 g
8 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24米粉のセルフクリームパン 23ボトフ (7まい) 21大豆サラダ	★たまご、豚肩ロース、大豆(乾) ★牛乳	★ミルクパン、三温糖、米粉、じゃがいも	なたね油 にんじん、アスパラガス	だいこん、セロリ、玉葱、キャベツ、きゅうり、どうもろこし 471 kcal 21.6 g 21.9 g 1.7 g	21 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 23白身魚フライ (卵なし) 23マセドアンサラダ 23たっぷり野菜のスープ 25ぶどうゼリー	めかじき ★牛乳、★ヨーグルト、粉寒天	★国内産小麦粉丸パン、薄力粉、パン粉(生)、じゃがいも、さつまいも、上白糖 米ぬか油、★マヨネーズ	にんじん、こまつな きゅうり、玉葱、キャベツ、セロリ、ぶどうジュース	505 kcal 20.9 g 22.7 g 2.3 g
11 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ヒレかつ (卵なし) 20ゆかりあえ 23すき昆布の煮物 23味噌汁 (かぶ油揚)	豚ひれ、さつま揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ ★牛乳、すき昆布	精白米、薄力粉、パン粉(生)、三温糖	米ぬか油、ごま油 こまつな、にんじん、かぶ(葉)	キャベツ、切干しだいこん、かぶ 544 kcal 24.0 g 18.3 g 2.2 g	22 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 24五目卵焼き 大根おろし 24干草和え 23味噌汁 (芋玉ねぎ小松菜)	豚ひき肉、★たまご、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、干ひじき	精白米、三温糖、じゃがいも なたね油、★ごま(乾)	にんじん、こまつな 玉葱、だいこん、キャベツ	509 kcal 22.9 g 16.8 g 2.0 g
12 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23クリームスパゲティ 17コールスローサラダ 23清見オレンジ	しろさけ、あさり水煮 ★牛乳	スパゲティ(乾)、薄力粉、三温糖	オリーブ油、★有塩バター、なたね油 ほうれんそう、にんじん	玉葱、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、きよみオレンジ 519 kcal 23.1 g 20.4 g 1.4 g	25 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豚肉と生揚げのみそ炒め 23春雨サラダ 23にらと卵のスープ	豚肩肉、生揚げ、赤色辛みそ、★たまご ★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、にら にんにく、しょうが、ねぎ、たけのこ、キャベツ、干し椎茸、きゅうり、玉葱	540 kcal 24.2 g 19.5 g 2.2 g
13 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 17鯉の胡麻がらめ 17小松菜ともやしのおかか和え 17野菜とわかめの酢の物 23具だくさんみそ汁	かつお、かつお節、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、生わかめ	精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも	米ぬか油、★ごま(乾) こまつな、にんじん	しょうが、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、玉葱、ねぎ 508 kcal 24.7 g 13.4 g 1.8 g	26 火	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のムニエルコース 23フライドポテト 17ごぼうサラダ 23クラムチャウダー	生鮭、あさり水煮 ★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、★ねりごま、★ごま(乾)	にんじん、かぶ(葉) にんにく、まいたけ、ぶなしめじ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、玉葱、かぶ	580 kcal 25.3 g 21.9 g 2.3 g
14 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23手作りチャーシューの炒飯 23野菜の中華和え 23大豆のつぶつぶスープ 23ブルーベリーヨーグルト	豚もも肉、★たまご、大豆(乾)、ベーコン ★牛乳、★ヨーグルト	精白米、三温糖、じゃがいも、上白糖	なたね油、ごま油、★ごま(乾) にんじん、こまつな	ねぎ、りょくとうもやし、にんにく、玉葱、セロリ、ブルーベリー 520 kcal 22.1 g 17.0 g 2.6 g	27 水	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23盛岡じゃじゃ麺 23トマトサラダ 23チータンタン (卵スープ)	豚もも肉、赤色辛みそ、★たまご ★牛乳	うどん、三温糖、上白糖、かたくり粉 なたね油、★ごま(乾)、★ねりごま	トマト、葉ねぎ 玉葱、干し椎茸、にんにく、しょうが、きゅうり	535 kcal 22.4 g 23.4 g 2.6 g
15 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 23豆腐ハンバーグ (具あり) 23キャベツの磯和え 23切干大根の煮物 17味噌汁 (玉葱油揚げ)	木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、★たまご、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、干ひじき、焼きのり	精白米、じゃがいも、パン粉(生)、三温糖、かたくり粉	なたね油 にんじん	玉葱、キャベツ、りょくとうもやし、切干しだいこん、えのきたけ 535 kcal 23.0 g 18.1 g 2.2 g	28 木	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23あじの南蛮漬け 24小松菜のしらす和え 23とん汁	まあじ、淡色辛みそ、豚肩肉、木綿豆腐 ★牛乳、しらす干し	精白米、おおむぎ(米粒麦)、かたくり粉、三温糖、じゃがいも 米ぬか油、ごま油	にんじん、あさつき、こまつな しょうが、玉葱、りょくとうもやし、だいこん、ねぎ	494 kcal 23.8 g 14.7 g 2.2 g
18 月	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ごはん 24ししゃもの甘辛揚げ 23野菜のごま酢和え 23じゃが芋のそぼろ煮 17五目味噌汁	鶏若鶏肉ひき肉、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、★ごま(乾) にんじん、さやいんげん、こまつな	しょうが、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん 525 kcal 22.0 g 15.3 g 2.5 g	29 金	23牛乳 (低温殺菌牛乳) 23ポークカレーライス 20海藻サラダ 08メロン	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 なたね油、★有塩バター、★ごま(乾)、ごま油	にんじん 玉葱、にんにく、キャベツ、どうもろこし、だいこん、メロン	582 kcal 20.6 g 20.5 g 2.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています