

[配布用献立表]

2026年 6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		
1月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23鮭のねぎみそ焼き 17小松菜のごま和え 23なすの揚げ浸し 23野菜汁	生鮭, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	★牛乳 精白米, 三温糖, じゃがいも	★ごま(乾), 米ぬか油 こまつな, にんじん	ねぎ, 玉葱, りょくとうもやし, なす, しょうが, キャベツ	515 kcal 23.3 g 16.0 g 2.1 g	16日	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 18エビと豆腐のチリソース 18ごぼうの中華和え 17中華スープ	むきえび, 木綿豆腐, 鶏もも肉	★牛乳 精白米, 三温糖, かたくり粉	なたね油, ★ごま(乾) にんじん, こまつな	しょうが, にんにく, ねぎ, 玉葱, ごぼう, りょくとうもやし, きゅうり, しいたけ	536 kcal 27.5 g 16.7 g 2.1 g
2火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23ホイコーロー 23きのこスープ 08杏仁豆腐(すいか)	豚肩肉, 赤色辛みそ, 鶏もも肉	★牛乳, 寒天 精白米, かたくり粉, 三温糖, 上白糖	米ぬか油, なたね油, ★ごま(乾) 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, 玉葱, ぶなしめじ, しいたけ, えのきたけ, すいか	535 kcal 24.0 g 14.6 g 1.9 g	17水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23冷やしきつねうどん 23蒸し鶏のサラダ 18冷凍みかん	油揚げ, 鶏胸肉(皮なし)	★牛乳 うどん, 三温糖	★ねりごま, ★マヨネーズ にんじん	ぶなしめじ, ねぎ, きゅうり, キャベツ, りょくとうもやし, 冷凍みかん	509 kcal 24.0 g 19.0 g 1.9 g
3水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23鶏肉のつくね焼き 08さつま芋の素揚げ 23油揚げと小松菜のごま炒め 23みそ汁(キャベツ生揚)	鶏胸肉(皮なし), 淡色辛みそ, ★たまご, 油揚げ, 赤色辛みそ, 生揚げ	★牛乳 精白米, おおむぎ(米粒麦), じゃがいも, 三温糖, パン粉(生), かたくり粉, さつまいも	米ぬか油, なたね油, ★ごま(乾) こまつな	ねぎ, 玉葱, キャベツ	544 kcal 27.1 g 16.0 g 2.3 g	18木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23豚肉のしょうが炒め 08茹でキャベツ 23ポテトサラダ 23きのこ汁	豚肩ロース肉, 淡色辛みそ, 油揚げ	★牛乳, ★ヨーグルト 精白米, おおむぎ(米粒麦), かたくり粉, じゃがいも	なたね油, ★マヨネーズ にんじん	しょうが, 玉葱, キャベツ, きゅうり, まいたけ, えのきたけ, ぶなしめじ, ねぎ	529 kcal 22.5 g 17.6 g 1.9 g
4木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23親子丼 26きゅうりのごま酢和え 23けんちん汁 08メロン	鶏もも肉, ★たまご, 木綿豆腐	★牛乳 精白米, 三温糖, かたくり粉, さといも, 板こんにゃく	なたね油, ★ごま(乾) にんじん, こまつな	玉葱, ねぎ, キャベツ, きゅうり, だいこん, ごぼう, メロン	500 kcal 21.5 g 13.7 g 2.3 g	19金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23シジュウシー 23メカジキのから揚げ 23にんじんしりしり 23もずくスープ 24果物(沖縄パイナップル)	豚ばら肉, めかじきまぐろ缶詰, ★たまご	★牛乳, すき昆布, もずく 精白米, おおむぎ(米粒麦), かたくり粉	なたね油, 米ぬか油 にんじん, 葉ねぎ	干し椎茸, しょうが, りょくとうもやし, ねぎ, バインアップル	509 kcal 21.1 g 20.7 g 2.3 g
5金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24ミルクパン 23魚のパナソテー/フックトマトソース 21大豆サラダ 23たっぷり野菜のスープ	ホキ, 大豆(乾)	★牛乳 ★ミルクパン, 薄力粉, パン粉(生), パン粉(乾燥), 三温糖, じゃがいも	★有塩バター, オリーブ油, なたね油 トマト, にんじん, こまつな	にんにく, 玉葱, きゅうり, とうもろこし(冷凍), キャベツ, セロリ	469 kcal 23.4 g 19.4 g 2.7 g	22月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23キムチチャーハン 23チヨレギサラダ 24具沢山わかめスープ 08小玉すいか	鶏もも肉, 鶏もも肉	★牛乳, 焼きのり, 生わかめ 精白米, おおむぎ(米粒麦)	ごま油, なたね油 にら, にんじん	ねぎ, はくさい(キムチ漬), とうもろこし缶詰, キャベツ, きゅうり, 玉葱, 小玉すいか	468 kcal 18.2 g 15.2 g 2.3 g
8月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 24ししゃものフライ(卵なし) 17キャベツのおかか和え 23肉じゃが 25味噌汁(豆腐青菜葱)	かつお節, 豚肩ロース肉, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 納ごし豆腐	★牛乳, ★ししゃも(生干し) 精白米, 薄力粉, パン粉(生), じゃがいも, 三温糖	米ぬか油, なたね油 にんじん, こまつな	キャベツ, りょくとうもやし, 玉葱, ねぎ	543 kcal 23.7 g 16.8 g 2.3 g	23火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 19さばのカレー焼き 24オクラとしめじのごま和え 23じゃが芋の揚げ漬け 23味噌汁(キャベツ油揚げ)	まさば, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ	★牛乳 精白米, かたくり粉, 三温糖, じゃがいも	なたね油, ★ごま(乾), 米ぬか油, ごま油 オクラ, にんじん	ぶなしめじ, キャベツ	543 kcal 22.3 g 19.5 g 2.0 g
9火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23鶏肉の照り焼き 17大根のじゃこ和え 23五目きんぴら 23味噌汁(なす油揚げ)	鶏もも肉, 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, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, かたくり粉, じゃがいも	米ぬか油, ごま油, ★ごま(乾) にんじん, さやいんげん	しょうが, だいこん, きゅうり, れんこん, ごぼう, 干し椎茸, なす, 玉葱	502 kcal 23.5 g 14.4 g 2.6 g	24水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 24国産小麦粉丸パン 23米粉のマカロニグラタン 18糸寒天サラダ 17小松菜スープ	鶏もも肉, ベーコン	★牛乳, ★エダムチーズ, てんぐさ(角寒天) ★国内産小麦粉丸パン, ツイストマカロニ, 米粉, 三温糖	なたね油, ごま油, ★ごま(乾) こまつな, にんじん	ぶなしめじ, 玉葱, ごぼう, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍)	482 kcal 24.1 g 20.2 g 2.7 g
10水	23牛乳(低温殺菌牛乳) 20コンピラフ 20パバリバ(ごぼうサラダ) 23大豆のつぶつぶスープ 23ブルーベリーヨーグルト	鶏もも肉, 大豆(乾), ベーコン	★牛乳, ★ヨーグルト 精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, じゃがいも, 上白糖	★有塩バター, なたね油, 米ぬか油 にんじん, 青ピーマン, こまつな	マッシュルーム, とうもろこし(冷凍), ごぼう, キャベツ, きゅうり, 玉葱, セロリ, ブルーベリー	522 kcal 21.5 g 19.5 g 2.2 g	25木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 25鶏の竜田揚げおろしソース 22いんげんのねりごま和え 17五目味噌汁 25りんごゼリー	鶏胸肉(皮なし), 油揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	★牛乳, 粉寒天 精白米, かたくり粉, 三温糖, 上白糖	米ぬか油, ★ねりごま, ★ごま(乾) さやいんげん, にんじん, こまつな	しょうが, 玉葱, えのきたけ, ぶなしめじ, キャベツ, ごぼう, だいこん, りんごジュース	545 kcal 23.5 g 15.3 g 1.9 g
11木	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23いわしの蒲焼 19キャベツの梅和え 23白滝の炒り煮 23味噌汁(芋玉ねぎ小松菜)	いわし, 鶏ひき肉, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	★牛乳 精白米, かたくり粉, 三温糖, しらたき, じゃがいも	米ぬか油, なたね油 にんじん, 葉ねぎ, こまつな	しょうが, キャベツ, きゅうり, ねり梅, ねぎ, 玉葱	525 kcal 21.3 g 16.4 g 2.6 g	26金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23豚肉のごましゃぶ 21野菜と昆布の和えもの 23味噌汁(じゃが芋・若布)	豚肩ロース肉, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	★牛乳, すき昆布, 生わかめ 精白米, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, じゃがいも	ごま油, ★ねりごま トマト, こまつな, にんじん	りょくとうもやし, きゅうり, にんにく, しょうが, キャベツ, 玉葱	511 kcal 24.2 g 16.7 g 2.0 g
12金	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23なすミートソーススパゲティ 17イタリアンサラダ 08小玉すいか	国産牛ひき肉, 豚もも肉	★牛乳, ★ハルムゼンチーズ, ★プロセスチーズ スパゲティ(乾), 三温糖	オリーブ油, 米ぬか油, 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	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリ, マッシュルーム, なす, キャベツ, きゅうり, とうもろこし, 小玉すいか	576 kcal 25.6 g 24.0 g 1.5 g	29月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 17麦ご飯 23蒸し鶏の薬味ソースかけ 23高野豆腐と小松菜の炒り煮 23とん汁	鶏もも肉, 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, おおむぎ(米粒麦), 三温糖, じゃがいも	ごま油, なたね油 にら, こまつな, にんじん	しょうが, ねぎ, みょうが, りょくとうもやし, キャベツ, だいこん	493 kcal 26.6 g 15.3 g 2.4 g
15月	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ドライカレーライス 23トマトサラダ 18ABCマカロニスープ	豚ひき肉, ベーコン	★牛乳 精白米, 上白糖, じゃがいも, ABCマカロニ	なたね油 にんじん, トマト, こまつな	にんにく, しょうが, 玉葱	536 kcal 24.3 g 16.6 g 2.3 g	30火	23牛乳(低温殺菌牛乳) 23ごはん 23マーボーなす 23野菜の中華和え 23にらたま汁(玉葱卵にら)	鶏もも肉, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, ★たまご	★牛乳 精白米, 三温糖, かたくり粉	米ぬか油, なたね油, ごま油, ★ごま(乾) にんじん, こまつな, にら	なす, にんにく, しょうが, 干し椎茸, ねぎ, りょくとうもやし, 玉葱	545 kcal 22.0 g 21.7 g 2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています