

〔配布用献立表〕

2026年 7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 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 24ミルクパン 23タンドリーチキン 24マカロニサラダ 24ラタトゥイユ 17まめめスープ	鶏もも肉、ベーコン、大豆（乾）	★牛乳、★ヨーグルト	★ミルクパン、ツイストマカロニ、上白糖、じゃがいも	★マヨネーズ、オリーブ油 447 kcal 23.2 g 19.7 g 2.7 g	10 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23冷やし中華 23なすの中華あえ 18冷凍みかん	鶏胸肉（皮なし） ★牛乳	中華めん、三温糖 ごま油、★ごま（乾）	トマト きゅうり、りょうとうもやし、なす、にんにく、冷凍みかん	465 kcal 22.1 g 14.3 g 3.6 g			
2 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23和風ハンバーグ 23フライドポテト 08野菜のごま酢和え 25味噌汁（豆腐青菜葱）	国産牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ、絹ごし豆腐	★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、★ごま（乾） 538 kcal 26.2 g 16.3 g 2.2 g	11 土	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17豚肉のスタミナ丼 23きのこ汁 08メロン（1/16）	豚肩肉、淡色辛みそ、油揚げ ★牛乳	精白米、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	にんじん にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、ごぼう、キャベツ、まいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、ねぎ、メロン	496 kcal 23.7 g 13.1 g 1.6 g			
3 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23枝豆ごはん 20鮭の照り焼き 23キャベツの磯和え 23なすの揚げ浸し 23味噌汁（辛玉葱小松菜）	油揚げ、生鮭、淡色辛みそ、赤色辛みそ	★牛乳、焼きのり	精白米、三温糖、じゃがいも	米ぬか油 525 kcal 24.4 g 19.2 g 2.1 g	14 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 26国産小麦粉ソフトフランスパン 23スパニッシュオムレツ 17ごぼうサラダ 17小松菜スープ 17沖縄パインヨーグルト	ベーコン、★たまご、鶏もも肉 ★牛乳、★生クリーム、★ヨーグルト	★国内産小麦粉ソフトフランスパン、じゃがいも、三温糖、上白糖	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、りょうとうもやし、パインアップル缶詰	473 kcal 21.4 g 22.1 g 2.2 g	
6 月	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 18ししゃもの南蛮漬け 24千草和え 23じゃが芋のそぼろ煮 10味噌汁（とうがん）	かつお節、鶏ひき肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★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） 516 kcal 22.1 g 15.0 g 2.5 g	15 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 23マーボー豆腐 18きゅうりの中華和え 23冬瓜と干し貝柱のスープ	豚ひき肉、赤色辛みそ、木綿豆腐、ほたてが貝柱 ★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、こまつな	にんにく、しょうが、干し椎茸、ねぎ、きゅうり、りょうとうもやし、とうがん	550 kcal 29.6 g 19.3 g 2.6 g	
7 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23鮭の五目寿司 18茹でとうもろこし 24そうめん汁（七夕） 24フルーツポンチ（夏）	油揚げ、★たまご、しろうさげ	★牛乳	精白米、三温糖、そうめん（乾）、焼きふ（板ふ）、上白糖	なたね油 505 kcal 19.8 g 13.4 g 2.3 g	16 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 26あじフライ（卵なし） 17小松菜とまやしのおかか和え 23大豆とひじきの煮物 17五目味噌汁	まあじ、かつお節、大豆（乾）、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ ★牛乳、干ひじき	精白米、おおむぎ（米粒麦）、薄力粉、パン粉（生）、三温糖	米ぬか油	こまつな、にんじん	りょうとうもやし、ごぼう、だいこん	553 kcal 25.5 g 19.4 g 2.1 g	
8 水	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ごはん 17鶏肉の葱味噌焼き 23のり塩ポテト 08小松菜の煮浸し 23みそ汁（キャベツ生揚げ）	鶏もも肉、淡色辛みそ、油揚げ、赤色辛みそ、生揚げ	★牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ	精白米、じゃがいも、三温糖	米ぬか油、なたね油 527 kcal 24.4 g 17.3 g 2.3 g	17 金	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23夏野菜カレーライス 23グリーンサラダ（キャベツ小） 08小玉すいか（1/16）	鶏もも肉 ★牛乳、★ヨーグルト	精白米、薄力粉、三温糖	なたね油、★有塩バター	にんじん、西洋かぼちゃ、オクラ、こまつな	にんにく、玉葱、なす、ズッキーニ、キャベツ、きゅうり、小玉すいか	560 kcal 18.8 g 19.4 g 2.0 g	
9 木	23牛乳（低温殺菌牛乳） 17麦ご飯 17かじきの生姜焼き 08ビーマンの金平 17野菜とわかめの酢の物 24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）	めかじき、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ	★牛乳、生わかめ	精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖	ごま油 477 kcal 20.9 g 13.0 g 1.9 g									



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		材料 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	23牛乳（低温殺菌牛乳） 23ドライカレーライス 17コールスローサラダ 26ポテトスープ	豚ひき肉、ベーコン	★牛乳	精白米、三温糖、じゃがいも	なたね油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、きゅうり	520 kcal 24.1 g 15.4 g 2.2 g