

# 〔配布用献立表〕

2026年 9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     |                      |                                                      |                                       |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------|-----------------------------------------|--------------------------|----------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 1<br>火  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ドライカレーライス<br>17コールスローサラダ<br>26ポテトスープ                                   | 豚ひき肉、ベーコン                 | ★牛乳                 | 精白米、三温糖、<br>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、<br>玉葱、キャベツ、<br>きゅうり                       | 520 kcal<br>24.1 g<br>15.4 g<br>2.2 g |
| 2<br>水  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>08鮭の塩焼き<br>23じゃが芋の揚げ漬け<br>23油揚げと小松菜のごま炒め<br>23みそ汁（キャベツ生揚げ）      | 生鮭、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ、生揚げ    | ★牛乳                 | 精白米、じゃがいも、三温糖                           | 米ぬか油、ごま油、なたね油、★ごま（乾）     | こまつな、にんじん            | キャベツ、玉葱                                              | 510 kcal<br>24.8 g<br>16.3 g<br>2.1 g |
| 3<br>木  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>24国産小麦粉丸パン<br>23チキンバナソテー <sup>ツナマドソース</sup><br>09かぼちゃサラダ<br>23大豆のつぶつぶスープ | 鶏胸肉（皮なし）、大豆（乾）、ベーコン       | ★牛乳、★生クリーム          | ★国内産小麦粉丸パン、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、★マヨネーズ | トマト、西洋かぼちゃ、にんじん、こまつな | にんにく、玉葱、セロリ                                          | 540 kcal<br>27.0 g<br>23.6 g<br>2.4 g |
| 4<br>金  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>17豚肉のすき焼き丼<br>17野菜とわかめの酢の物<br>23味噌汁（じゃが芋玉ねぎ小松菜）<br>25ぶどうゼリー              | 豚もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ          | ★牛乳、生わかめ、粉寒天        | 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                     | にんじん、こまつな            | 玉葱、ねぎ、キャベツ、きゅうり、しょうが、ぶどうジュース                         | 501 kcal<br>22.5 g<br>11.2 g<br>2.3 g |
| 7<br>月  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23まいたけごはん<br>23鶏肉のみそ漬け焼き<br>08さつま芋の素揚げ<br>26きゅうりのごま酢和え<br>10味噌汁（とうがん）    | 油揚げ、鶏もも肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ      | ★牛乳                 | 精白米、さつまいも、三温糖                           | なたね油、米ぬか油、★ごま（乾）         | にんじん、こまつな            | まいたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうがん                             | 509 kcal<br>22.0 g<br>15.8 g<br>2.6 g |
| 8<br>火  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>26ジャージャー麺<br>23卵とコーンのスープ<br>18冷凍みかん                                      | 豚もも肉、赤色辛みそ、★たまご           | ★牛乳                 | 中華めん、三温糖、かたくり粉                          | なたね油、ごま油                 | にんじん、葉ねぎ             | しょうが、たけのこ、玉葱、干し椎茸、きゅうり、りょくとうもやし、とうもろこし缶詰（クリーム）、冷凍みかん | 532 kcal<br>26.3 g<br>13.2 g<br>3.7 g |
| 9<br>水  | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>25魚の香味しょうゆ焼き<br>24菊花あえ<br>23五目きんぴら<br>23味噌汁（なす油揚げ）              | めかじき、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ      | ★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     | ねぎ、しょうが、にんにく、りょくとうもやし、菊のり、れんこん、ごぼう、干し椎茸、なす、玉葱        | 494 kcal<br>21.8 g<br>14.2 g<br>2.3 g |
| 10<br>木 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23卵ときのこのピラフ<br>23マセドアンサラダ<br>23ミネストローネ<br>23果物（ぶどう）                      | ★たまご、ベーコン                 | ★牛乳、★ヨーグルト          | 精白米、おおむぎ（米粒麦）、じゃがいも、さつまいも、ツイストマカロニ      | ★有塩バター、なたね油、★マヨネーズ、オリーブ油 | にんじん、トマト缶詰（ホール）      | 玉葱、ぶなしめじ、きゅうり、セロリ、キャベツ、ぶどう                           | 533 kcal<br>17.7 g<br>21.0 g<br>2.6 g |
| 11<br>金 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>24ししゃもの甘辛揚げ<br>21野菜と昆布の和えもの<br>23肉じゃが<br>25味噌汁（豆腐青菜煮）           | 豚肩ロース肉、淡色辛みそ、赤色辛みそ、絹ごし豆腐  | ★牛乳、★ししゃも（生干し）、すき昆布 | 精白米、かたくり粉、三温糖、じゃがいも                     | 米ぬか油、なたね油                | こまつな、にんじん            | しょうが、キャベツ、玉葱、ねぎ                                      | 514 kcal<br>21.7 g<br>14.5 g<br>2.4 g |
| 14<br>月 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23親子丼（麦ごはん）<br>23のり塩ポテト<br>17五目味噌汁<br>23果物（なし）                           | 鶏もも肉、★たまご、油揚げ、淡色辛みそ、赤色辛みそ | ★牛乳、あおのり            | 精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、かたくり粉、じゃがいも           | なたね油、米ぬか油                | にんじん、こまつな            | 玉葱、ねぎ、ごぼう、だいこん、日本なし                                  | 542 kcal<br>22.1 g<br>17.1 g<br>2.3 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

| 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                                     |                                       |                                             |                                       |
|---------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|
| 15<br>火 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23酢豚<br>23春雨サラダ<br>23にらと卵のスープ                               | 豚肩ロース、★たまご                         | ★牛乳              | 精白米、かたくり粉、じゃがいも、三温糖、普通はるさめ（乾）             | 米ぬか油、なたね油、ごま油<br>にんじん、青ピーマン、にら<br>しょうが、たけのこ、干し椎茸、玉葱、きゅうり | 557 kcal<br>20.3 g<br>19.6 g<br>2.0 g |                                             |                                       |
| 16<br>水 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>08ぎせい豆腐<br>23野菜のごま酢和え（わがり）<br>24味噌汁（南瓜玉葱油揚げ）                | 木綿豆腐、鶏胸肉（皮なし）、★たまご、淡色辛みそ、赤色辛みそ、油揚げ | ★牛乳              | 精白米、三温糖、かたくり粉                             | なたね油、★ごま（乾）<br>にんじん、西洋かぼちゃ                               | ねぎ、たけのこ、干し椎茸、しょうが、キャベツ、きゅうり、玉葱        | 523 kcal<br>23.5 g<br>16.9 g<br>2.1 g       |                                       |
| 17<br>木 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>17麦ご飯<br>24さわらのごま味噌焼き<br>21さつま芋のわびう<br>24野菜のしらす和え<br>23味噌汁（大根油揚げ）    | さわら、赤色辛みそ、豚もも肉、淡色辛みそ、油揚げ           | ★牛乳、しらす干し        | 精白米、おおむぎ（米粒麦）、三温糖、さつまいも                   | ★ごま（乾）、なたね油、ごま油                                          | こまつな、にんじん<br>りょくとうもやし、だいこん            | 525 kcal<br>24.8 g<br>16.1 g<br>2.2 g       |                                       |
| 18<br>金 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23揚げパン（きな粉）<br>23たっぷり野菜のカレースープ<br>23トマトサラダ                           | きな粉、鶏もも肉                           | ★牛乳、★生クリーム       | ★国内産小麦粉コッペパン、上白糖、じゃがいも                    | 米ぬか油、なたね油                                                | にんじん、西洋かぼちゃ、トマト                       | にんにく、玉葱、キャベツ                                | 502 kcal<br>20.2 g<br>23.6 g<br>2.6 g |
| 24<br>木 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23手作りチャーシューの炒飯<br>23なすの中華あえ<br>24具沢山わかめスープ<br>24杏仁豆腐（みかんパイ）          | 豚もも肉、★たまご、鶏もも肉                     | ★牛乳、生わかめ、寒天      | 精白米、三温糖、上白糖                               | なたね油、ごま油、★ごま（乾）                                          | にんじん                                  | ねぎ、なす、にんにく、玉葱、みかん缶詰、パイナップル缶詰                | 495 kcal<br>18.1 g<br>16.2 g<br>2.4 g |
| 25<br>金 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>17麦ご飯<br>23鶏肉のつくね焼き<br>17小松菜ともやしのおかか和え<br>23里芋の揚げ煮<br>23味噌汁（キャベツ油揚げ） | 鶏胸肉（皮なし）、淡色辛みそ、★たまご、かつお節、赤色辛みそ、油揚げ | ★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、さといも | 米ぬか油、ごま油                                                 | こまつな                                  | ねぎ、玉葱、りょくとうもやし、キャベツ                         | 497 kcal<br>26.0 g<br>11.8 g<br>2.4 g |
| 28<br>月 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23ごはん<br>23さばのみそ煮<br>20ゆかりあえ<br>23なすの揚げ浸し<br>23けんちん汁                 | まさば、淡色辛みそ、木綿豆腐                     | ★牛乳              | 精白米、三温糖、さといも、板こんにゃく                       | 米ぬか油                                                     | こまつな、にんじん                             | しょうが、キャベツ、なす、だいこん、ごぼう、ねぎ                    | 551 kcal<br>21.7 g<br>20.9 g<br>2.2 g |
| 29<br>火 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23栗ごはん<br>23チキンカツ<br>22小松菜の磯和え<br>23野菜汁<br>23果物（なし）                  | 鶏胸肉（皮なし）、淡色辛みそ、赤色辛みそ               | ★牛乳、焼きのり、★ヨーグルト  | 精白米、三温糖、薄力粉、パン粉（生）、じゃがいも                  | 日本くり（剥）、米ぬか油                                             | こまつな、にんじん                             | りょくとうもやし、キャベツ、玉葱、ねぎ、日本なし                    | 538 kcal<br>21.6 g<br>15.2 g<br>2.2 g |
| 30<br>水 | 23牛乳（低温殺菌牛乳）<br>23和風きのこパスタ<br>23ツナサラダ<br>23りんごヨーグルト                                  | ベーコン、まぐろ缶詰                         | ★牛乳、焼きのり、★ヨーグルト  | スパゲティ（乾）、三温糖、上白糖                          | オリーブ油、なたね油                                               | にんじん                                  | にんにく、玉葱、ぶなしめじ、えのきたけ、しいたけ、まいたけ、キャベツ、きゅうり、りんご | 493 kcal<br>20.4 g<br>20.0 g<br>1.8 g |