

令和6年

[4 月 予 定 献 立 表]

(中学部用)

・本校で特別食対応をしている食品に★がついています。

・仕入れの都合等で、食材や献立が変更になることがあります。

東京都立高島特別支援学校

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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 0 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			676 kcal
	ご飯		無洗米		27.7 g
	魚の西京焼き	さわら,みそ	上白糖		20.5 g
	ゆずぼん和え		三温糖	こまつな,もやし,にんじん,★ゆず果汁	2.8 g
	じゃが芋のきんぴら風		じゃがいも,★ひまわり油(揚げ油),板こんにゃく,ごま油,三温糖,白ごま	にんじん,たけのこ(水煮),さやいんげん	
	野菜椀		ごま油	だいこん,にんじん,キャベツ,★生しいたけ	
1 1 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			706 kcal
	ご飯		無洗米		26.4 g
	五目卵焼き	★鶏肉,芽ひじき,★たまご	ひまわり油,三温糖	にんじん,玉葱,ほうれんそう	24.5 g
	野菜炒め		ひまわり油	玉葱,ピーマン,★えのきたけ	2.5 g
	明日葉ツナあえ	ツナ,かつお節(おかか)	マヨネーズタイプ調味料,三温糖	冷凍あしたば,にんじん,キャベツ	
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
1 2 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			735 kcal
	チキンカレーライス	★鶏肉,★ヨーグルト(全脂無糖)	無洗米,ひまわり油,じゃがいも,★バター,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,★りんご	25.7 g
	コールスローサラダ		ひまわり油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	25.4 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン	ひまわり油	玉葱,ほうれんそう	2.9 g
	果物(いちご)			★いちご	
1 5 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			648 kcal
	たけのこご飯		無洗米,上白糖	たけのこ(ゆで)	31.7 g
	魚の塩焼き	振り塩鮭			16.5 g
	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.7 g
	五目金平		糸こんにゃく,ごま油,白ごま	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,★干し椎茸	
	かき卵汁	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ	
1 6 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			673 kcal
	ご飯		無洗米		28.8 g
	肉豆腐	★豚肉,木綿豆腐	糸こんにゃく,三温糖	玉葱,はくさい,にんじん,長ねぎ	20.7 g
	ちくさあえ	かつお節(おかか)	白ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,赤たまねぎ	2.7 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
1 7 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			725 kcal
	コッペパン		★コッペパン		28.9 g
	ポテトコロッケ	★豚肉,★たまご,★低脂肪乳	ひまわり油,じゃがいも,★薄力粉,★パン粉(生),★ひまわり油(揚げ油)	玉葱,にんじん,キャベツ	29.2 g
	海藻サラダ	芽ひじき,生わかめ	ひまわり油,ごま油,上白糖	きゅうり,もやし,こまつな,根しょうが	3.2 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★無添加ベーコン		★しめじ,玉葱,ホールコーン,ほうれんそう	
1 8 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			708 kcal
	そぼろごはん	★鶏肉,★たまご	無洗米,三温糖,ひまわり油	根しょうが	33.6 g
	あさり入り酢味噌和え	あさりむき身,みそ	三温糖,でん粉	きゅうり,だいこん,にんじん	20.1 g
	みそ汁	みそ,油揚げ		キャベツ,★えのきたけ	2.9 g
	オレンジかん	粉寒天	上白糖	★オレンジジュース,★みかん缶	
1 9 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			731 kcal
	ミートソーススパゲッティ	★牛肉,★豚肉,★パルメザンチーズ	★スパゲッティ,★バター,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,ホールトマト缶	30.6 g
	グリーンサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく	25.3 g
	卵スープ	★たまご		セロリー,玉葱,パセリ	2.7 g
	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス(希釈用)		★みかん缶	
2 2 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			713 kcal
	ご飯		無洗米		28.2 g
	さばの中華あんかけ	まさば	でん粉,★ひまわり油(揚げ油),ひまわり油,上白糖,ごま油	根しょうが,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,ピーマン,★生しいたけ	23.3 g
	えのき和え	かつお節(おかか)	ごま油	キャベツ,こまつな,★えのきたけ,にんじん	2.7 g
	中華スープ	★無添加ハム	はるさめ	はくさい	
2 3 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			692 kcal
	わかめご飯	わかめ	無洗米,白ごま		27.4 g
	あんかけ豆腐	木綿豆腐,★豚肉	ひまわり油,でん粉	玉葱,にんじん,★生しいたけ,こまつな,根しょうが	22.1 g
	野菜のごま酢あえ		白ごま,白練りゴマ,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきたけ	2.9 g
	さつまい	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	
2 4 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		33.6 g
	ポークビーンズ	★無添加ベーコン,★豚肉,白いんげんまめ(乾)	ひまわり油	にんにく,玉葱,にんじん,ホールトマト缶,パセリ	23.6 g
	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイン缶	3.1 g
	角切り野菜のスープ	★無添加ベーコン		セロリー,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	
2 5 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			662 kcal
	ご飯		無洗米		30.3 g
	豚肉のスタミナ焼き	★豚肉	ひまわり油,でん粉	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ	19.9 g
	春雨サラダ	★無添加ハム	はるさめ,ごま油,上白糖	もやし,きゅうり	2.8 g
	みそ汁	みそ,生揚げ		ほうれんそう	
2 6 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			695 kcal
	ソース焼きそば	★豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり	★蒸し中華めん(油付),ひまわり油	にんじん,玉葱,キャベツ	28.3 g
	ナムル		ごま油,白ごま	だいずもやし,にんじん,ほうれんそう,にんにく	23.7 g
	中華風コンソースープ	★たまご	でん粉	玉葱,クリームコーン,万能ねぎ	3.4 g
	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★パイン缶,★白桃缶,★みかん缶	
3 0 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			687 kcal
	カレーピラフ	★鶏肉,大豆(国産,乾)	無洗米,★バター,ひまわり油	玉葱,にんじん,★マッシュルーム(水煮),グリーンピース(冷凍)	27.6 g
	オニオンドレッシングサラダ		上白糖,ひまわり油	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	20.5 g
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン	上白糖,じゃがいも,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,ホールトマト缶	2.7 g
アロエヨーグルト	★ヨーグルト(全脂無糖)	フロストシュガー	★アロエ缶,★みかん缶		