令和６年度

[６ 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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			715 kcal
	チキンライス	★鶏肉,大豆(乾)	無洗米,ひまわり油	玉葱,★マッシュルーム水煮,トマトピューレ,グリンピース(冷凍)	28.2 g
	小松菜サラダ	★無添加ハム	上白糖,ひまわり油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,★レモン果汁	19.4 g
	卵とチーズのスープ	★無添加ベーコン,★たまご,★粉チーズ	でん粉,★パン粉(乾)	ホールコーン,玉葱,にんじん,ほうれんそう	2.9 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイン缶,★白桃缶,★バナナ	
4 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			785 kcal
	ご飯		無洗米		32.9 g
	千草卵焼き	★鶏肉,★たまご,★チーズ	ひまわり油,三温糖	玉葱,さやいんげん,にんじん	27.4 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,★えのきたけ,にんじん	2.7 g
	肉じゃが	★豚肉	じゃがいも,しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,玉葱,グリンピース(冷凍)	
	みそ汁	みそ		なす,玉葱	
5 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			701 kcal
	ナン		★ナン		29.3 g
	ひよこ豆とひき肉のカレー	ひよこまめ（乾）,大豆(乾),★豚肉,豆乳	じゃがいも,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	玉葱,セロリー,にんじん,にんにく,根しょうが,トマトピューレ,★りんご,★干しぶどう	27.6 g
	パリパリワンタンサラダ	ツナ	★アーモンド,★ワンタンの皮,★ひまわり油（揚げ油）,ひまわり油,ごま油,上白糖	こまつな,もやし,玉葱,にんじん,きゅうり	3.3 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)	
6 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			660 kcal
	ご飯		無洗米		29.3 g
	魚の香味焼き	まさば	ごま油,とうがらし(粉),白ごま	にんにく	23.1 g
	おかか和え	かつお節（おかか）		こまつな,もやし,にんじん	2.6 g
	五目ひじき	芽ひじき,大豆(乾),油揚げ	しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,ごぼう	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
7 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			658 kcal
	あんかけ焼きそば	★豚肉,★イカ,★えび	★蒸し中華めん(油付),ひまわり油,上白糖,でん粉,ごま油	にんじん,たけのこ水煮,★きくらげ(乾),★干し椎茸,ねぎ,はくさい,青梗菜,根しょうが,にんにく	27.0 g
	野菜の中華だれ		上白糖,ごま油	ほうれんそう,だいずもやし,にんじん	24.5 g
	わかめスープ	生わかめ	白ごま	ねぎ	3.5 g
	杏仁豆腐	寒天,★牛乳,★生クリーム	★杏仁粉,上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイン缶	
10 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			675 kcal
	ご飯		無洗米		27.8 g
	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐,★鶏肉,★たまご,豆乳	ひまわり油,★パン粉(生),上白糖,でん粉	玉葱	21.5 g
	おかかポテト	破砕節（おかか）,★しらす干し	じゃがいも		2.2 g
	梅ドレッシングサラダ	糸削り節	ひまわり油,ごま油,白ごま	はくさい,こまつな,きゅうり,だいこん,にんじん,梅びしお	
	かき卵汁	★たまご,生わかめ	でん粉	ねぎ	
11 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			738 kcal
	チキンクリームライス	★鶏肉,白いんげんペースト,★牛乳,★粉チーズ	無洗米,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	★マッシュルーム水煮,玉葱,にんじん,グリンピース(冷凍)	26.2 g
	おかかサラダ	かつお節（おかか）	白ごま,上白糖,ひまわり油	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん	23.9 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,キャベツ,にんじん,セロリー	2.8 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	
12 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			745 kcal
	揚げパン(きなこ)	きな粉(大豆)	★ミルクパン,★ひまわり油（揚げ油）,上白糖		25.7 g
	じゃが芋と野菜のトマト煮	★ウィンナー	じゃがいも,ひまわり油	にんじん,玉葱,にんにく,ホールトマト缶,ブロッコリー	28.9 g
	海藻サラダ	芽ひじき,生わかめ	ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく	3.2 g
	マカロニスープ		★マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	
13 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			776 kcal
	ご飯		無洗米		29.1 g
	魚と野菜の甘酢あん炒め	まだら	でん粉,★ひまわり油（揚げ油）,じゃがいも,ひまわり油,三温糖	根しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ水煮,★干し椎茸,ピーマン,★パイン缶	23.5 g
	春雨サラダ	★無添加ハム,★たまご	緑豆はるさめ,ひまわり油,ごま油,上白糖,白ごま	もやし,きゅうり	3.1 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★鶏肉		★しめじ,だいこん,こまつな	
14 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			732 kcal
	豚汁うどん	みそ,★豚肉	ひまわり油,じゃがいも,さといも,★冷凍うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,万能ねぎ	30.1 g
	明日葉ツナあえ	ツナ,糸削り節	マヨネーズタイプ調味料,三温糖	あしたば(冷凍),にんじん,キャベツ,こまつな	23.3 g
	果物（パイナップル）			★パイナップル	2.9 g
17 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			661 kcal
	五目炒飯	★たまご,★えび,★焼き豚	無洗米,ひまわり油,ごま油	ねぎ,根しょうが,たけのこ水煮,グリンピース(冷凍)	26.2 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	20.8 g
	中華スープ	木綿豆腐	緑豆はるさめ	青梗菜	2.8 g
	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス(希釈用)		★みかん缶	
18 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			688 kcal
	ご飯		無洗米		31.4 g
	アジフライ(中濃ソース)	まあじ,★たまご,★低脂肪乳	★薄力粉,★パン粉(生),★ひまわり油（揚げ油）	キャベツ	20.9 g
	切干大根の酢の物	生わかめ	上白糖	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	2.6 g
	五目みそ汁	みそ,生揚げ	板こんにゃく	だいこん,にんじん,こまつな	
19 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			665 kcal
	セサミパン		★セサミパン		34.9 g
	鶏肉のピザチーズ焼き	★鶏肉,★ピザチーズ	ひまわり油	にんにく,玉葱,ピーマン,ホールトマト缶	27.4 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		3.4 g
	オニオンドレッシングサラダ	大豆(乾)	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	
	きのこスープ	★無添加ベーコン		玉葱,★えのきたけ,★しめじ,★生しいたけ,パセリ	
20 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			703 kcal
	ご飯		無洗米		29.8 g
	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ	ひまわり油,上白糖,とうがらし(粉)	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,こねぎ	24.0 g
	ちくさあえ	糸削り節	白ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,赤たまねぎ	2.5 g
	みそ汁	みそ		かぼちゃ,玉葱	
21 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			705 kcal
	チキントマトスパゲティ	★鶏肉,★粉チーズ	★スパゲッティ,オリーブ油,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	にんにく,玉葱,★マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	32.4 g
	ハニーマスタードサラダ	大豆(乾)	はちみつ,★粒入りマスタード	キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン	19.9 g
	千切り野菜スープ	★無添加ベーコン	じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリー	3.4 g
	果物(メロン)			★メロン	
22 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			708 kcal
	ご飯		無洗米		28.7 g
	豚肉のしょうが焼き	★豚肉	三温糖,ひまわり油,でん粉	根しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ	24.3 g
	高野豆腐と野菜の煮物	凍り豆腐	さといも,三温糖	にんじん,★干し椎茸,れんこん,グリンピース(冷凍)	2.7 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	
25 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			725 kcal
	ご飯		無洗米		32.1 g
	魚のさざれ焼き	鮭	マヨネーズタイプ調味料,★パン粉(生)		22.6 g
	こま和え		三温糖,白ごま	こまつな,キャベツ,もやし	2.5 g
	五目ひじき	芽ひじき,大豆(乾),油揚げ	しらたき,ひまわり油,三温糖	にんじん,ごぼう	
	さつま汁	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ねぎ	
26 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 kcal
	コッペパン		★コッペパン		28.1 g
	ポテトチーズコロッケ	★チーズ,★粉チーズ,★無添加ハム,★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）	にんじん,玉葱,キャベツ	30.0 g
	和風サラダ	ツナ	ひまわり油,上白糖,白ごま	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん,根しょうが	3.3 g
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン,白いんげんまめ(乾)	上白糖,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,ホールトマト缶,パセリ	
27 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			658 kcal
	ご飯		無洗米		29.7 g
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉,★ひまわり油（揚げ油）	根しょうが,にんにく	19.4 g
	ゆずぽん和え		三温糖	こまつな,★えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁	2.3 g
	ポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズタイプ調味料,上白糖	キャベツ,玉葱,にんじん	
	けんちん汁	油揚げ	ごま油	だいこん,にんじん,ごぼう,★干し椎茸,ねぎ	
28 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			713 kcal
	カレーうどん	★豚肉	ひまわり油,上白糖,でん粉,★冷凍うどん	玉葱,にんじん,たけのこ水煮,こまつな	29.8 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	20.3 g
	あじさいゼリー	粉寒天,★牛乳	上白糖	★ぶどうジュース	2.5 g