

令和6年

[7 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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			688 kcal
	ご飯		無洗米		23.1 g
	マーボーなす	★豚肉,みそ	★ひまわり油(揚げ油),ごま油,上白糖,でん粉	なす,玉葱,にんにく,根しょうが,長ねぎ	23.6 g
	野菜の中華だれ		上白糖,ごま油	ほうれんそう,もやし,にんじん	2.6 g
	中華風コーンスープ	★たまご	でん粉	玉葱,クリームコーン,万能ねぎ	
2火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			693 kcal
	ハッシュドポークライス	★豚肉	無洗米,ひまわり油,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,セロリー,トマトピューレ,★しめじ,★マッシュルーム水煮	26.3 g
	ゆかり和え		ひまわり油,上白糖	もやし,キャベツ,にんじん,ゆかり	21.7 g
	卵スープ	★たまご	でん粉	ほうれんそう,玉葱,にんじん	2.7 g
	果物(冷凍みかん)			★冷凍みかん	
3水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			668 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		32.1 g
	タンダーチキン	★鶏肉,★ヨーグルト(全脂無糖)		玉葱,にんにく	23.7 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		3.2 g
	ポパイサラダ	★無添加ベーコン	★アーモンド細切り,ひまわり油,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんにく	
4木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			716 kcal
	鮭ずし	塩づけ,★たまご,刻みのり	無洗米,上白糖,白いりごま,ひまわり油	きゅうり,根しょうが	30.0 g
	冬瓜のそぼろみそだれ	★鶏肉,みそ	上白糖,ごま油,でん粉	とうがん	22.9 g
	すまし汁	木綿豆腐		ほうれんそう,★しめじ	3.1 g
	黒ごまミルクゼリー	★牛乳,粉寒天	黒練りごま,上白糖,甘納豆(あずき)		
5金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			688 kcal
	きつねうどん	油揚げ,★笹かまぼこ	★冷凍うどん,三温糖	長ねぎ,ほうれんそう	27.4 g
	野菜のごま酢あえ		白ごま,練りゴマ,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきたけ	15.8 g
	七夕フルーツポンチ		★生ぶ,上白糖	★ずいか,★バナナ,★みかん缶詰,★レモン果汁	3.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			711 kcal
8月	夏野菜カレーライス	★豚肉,★牛乳	無洗米,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	玉葱,セロリー,赤ピーマン,ピーマン,なす,かぼちゃ,にんにく,根しょうが,トマトピューレ,★りんご,★干しぶどう	25.2 g
	小松菜サラダ	ツナ	上白糖,ひまわり油	ごまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,★レモン果汁	22.4 g
	果物(メロン)			★メロン	2.4 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			771 kcal
9火	ご飯		無洗米		30.6 g
	魚の竜田揚げ	まさば	でん粉,★薄力粉,★ひまわり油(揚げ油)	根しょうが	27.9 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	ごまつな,もやし	2.6 g
	切干大根の煮物	油揚げ	ひまわり油,三温糖	切干しいたけ,にんじん	
	みそ汁	みそ		かぼちゃ,玉葱	
10水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			650 kcal
	ナンピザ	★無添加ハム,★ピザチーズ	★ナン,マヨネーズタイプ調味料,オリーブ油	にんにく,玉葱,ピーマン,★マッシュルーム水煮	26.7 g
	オニオンドレッシングサラダ	大豆(国産,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	28.2 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)	3.5 g
	果物(パイナップル)			★パイナップル	
11木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			673 kcal
	ご飯		無洗米		28.7 g
	八宝菜	★豚肉,★イカ,★えび	ひまわり油,でん粉,ごま油	にんじん,玉葱,たけのこ水煮,はくさい,チンゲンツァイ,★きくらげ(乾),根しょうが,にんにく	20.5 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	きゅうり,玉葱,にんじん	3.2 g
	中華スープ	生揚げ,★たまご	でん粉	にら	
12金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			746 kcal
	ごまだれ冷やし中華	★たまご,★無添加ハム,みそ	★冷凍ラーメン,ひまわり油,ごま油,練りゴマ,上白糖,白ごま	きゅうり,もやし,トマト,根しょうが,にんにく	31.1 g
	ツナじゃが	ツナ	じゃがいも,三温糖	にんじん,玉葱,グリーンピース(冷凍)	26.9 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	★アロエ缶詰,★みかん缶	3.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			670 kcal
1火	ご飯		無洗米		30.1 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	22.6 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,ごまつな,きゅうり,だいこん,にんじん,梅ひしお	2.3 g
	みそ汁	みそ,生揚げ		ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			694 kcal
17水	胚芽パン		★胚芽パン		34.6 g
	鱈のクリームソース	マス,★低脂肪乳	★薄力粉,★有塩バター,ひまわり油	玉葱,★しめじ,★マッシュルーム水煮,パセリ	27.8 g
	にんじんグラッセ		★有塩バター,三温糖	にんじん	3.1 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	
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	
18木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			712 kcal
	キムチ炒飯	★たまご,★豚肉	無洗米,ひまわり油,ごま油	はくさい(キムチ漬),長ねぎ,万能ねぎ	29.1 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	27.0 g
	五目豆乳スープ	★鶏肉,調製豆乳	ひまわり油	たけのこ水煮,にんじん,★干し椎茸,長ねぎ,ごまつな	2.7 g
	果物(小玉すいか)			★小玉すいか	

※アレルギー食品には記号を表示しています