

令和6年

[9 月 予 定 献 立 表]

(小学部低学年用)

・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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			507 kcal
	ご飯		無洗米		22.4 g
	豚肉のスタミナ焼き(キャブ) ポテトサラダ	★豚肉	ひまわり油,でん粉 じゃがいも,マヨネーズタイプ調味料,上白糖	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ	15.9 g
	みそ汁	みそ,豆腐		きゅうり,玉葱,にんじん ★しめじ,ほうれんそう	2.1 g
4 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			498 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		23.8 g
	ポークビーンズ フレンチサラダ	★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,パセリ	19.1 g
	角切り野菜のスープ	★無添加ベーコン	ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイン缶 セロリ,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	2.2 g
5 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			538 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,グリーンピース(冷凍)	21.0 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	19.0 g
	野菜スープ 果物(なし)	★無添加ベーコン		玉葱,ほくさい,にんじん,セロリー ★なし	1.9 g
9 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			528 kcal
	吹き寄せおこわ 生揚げゆずみそ焼き 輸入お浸し	油揚げ 生揚げ,みそ かつお節(おかか)	もち米,無洗米,むき栗,三温糖 三温糖	★しめじ,にんじん,れんこん ★ゆず果汁 こまつな,★えのきたけ,にんじん,菊のり	23.4 g 16.8 g 2.2 g
	イカと里手の煮物 すまし汁	★いか 生わかめ	さといも,三温糖 ★焼きい(白玉麩)	だいこん,さやいんげん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			585 kcal
1 0 火	ご飯		無洗米		21.1 g
	酢豚	★豚肉	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,★さくらげ(乾),ピーマン,★パイン缶	19.4 g
	野菜の薬味だれ		上白糖,ごま油	ほくさい,もやし,チンゲンツァイ,★しめじ,根しょうが,長ねぎ	2.2 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	
1 1 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			538 kcal
	コッペパン		★コッペパン		22.6 g
	カレーポテトクロック 和風ツナサラダ	★豚肉,★牛肉,★たまご,★低脂肪乳 ツナ	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,ホールコーン,キャベツ	21.8 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)	ひまわり油,ごま油,上白糖	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,根しょうが	2.4 g
1 2 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			513 kcal
	ご飯		無洗米		23.4 g
	魚のごまみそ焼き 海苔和え 切干大根の煮物 かき卵汁	さわら,みそ 刻みのり 油揚げ ★たまご,生わかめ	白練りゴマ,白ごま ひまわり油,三温糖 でん粉	こまつな,キャベツ,★えのきたけ,にんじん 切干しだいこん,にんじん 長ねぎ	18.0 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			558 kcal
1 3 金	ジャージャー麺	★豚肉,みそ	★冷凍ラーメン,ごま油,ひまわり油,三温糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,★干し椎茸,たけのこ水煮,きゅうり,もやし,にんじん	26.7 g
	五目豆乳スープ フルーツかん	★鶏肉,調製豆乳 粉寒天	ひまわり油 上白糖	だけのご水煮,にんじん,★干し椎茸,長ねぎ,こまつな ★りんごジュース,★パイン缶,★白桃缶,★みかん缶	17.1 g 2.6 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			519 kcal
	さつま芋ご飯 あんかけ豆腐 ちくさあえ けんちん汁		無洗米,さつまいも,黒ごま ひまわり油,でん粉 白ごま 油揚げ	玉葱,にんじん,★えのきたけ,こまつな,根しょうが キャベツ,ほうれんそう,にんじん,赤たまねぎ だいこん,にんじん,ごぼう,★干し椎茸,長ねぎ	19.6 g 17.3 g 2.0 g
1 8 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			545 kcal
	セサミパン		★セサミパン		26.0 g
	鶏肉のパン粉焼き コーンポテト おかかサラダ	★鶏肉,★低脂肪乳,★たまご,★粉チーズ コーンポテト かつお節(おかか)	★薄力粉,★パン粉(生),ひまわり油,上白糖 じゃがいも,★有塩バター 白ごま,上白糖,ひまわり油	ホールコーン こまつな,もやし,きゅうり,にんじん にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	22.7 g 2.2 g
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	じゃがいも		
1 9 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			557 kcal
	ご飯		無洗米		20.7 g
	魚のおろしだれ 素揚げ野菜(茄子・南瓜) 切干大根の酢の物 みそ汁	まさば 生わかめ みそ	でん粉,★ひまわり油(揚げ油),三温糖 ★ひまわり油(揚げ油) 上白糖	根しょうが,だいこん,こねぎ なす,かぼちゃ 切干しだいこん,きゅうり,にんじん ほくさい,★えのきたけ	20.4 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			553 kcal
2 0 金	ミートソースパゲティ 海藻サラダ	★低脂肪牛乳,★牛肉,★豚肉,★粉チーズ 芽ひじき,生わかめ	★スパゲッティ,★有塩バター,ひまわり油,★薄力粉 ひまわり油,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,ホールトマト缶 キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく	22.0 g 20.9 g
	千切り野菜スープ 果物(りんご)	★無添加ベーコン	じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリー ★りんご	2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			522 kcal
	ご飯		無洗米		23.2 g
2 4 火	鮭チャンチャン焼き	鮭,みそ	三温糖,★有塩バター	キャベツ,玉葱,もやし,にんじん	15.7 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	2.3 g
	泥煮焼	★豚肉		だいこん,にんじん,こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			528 kcal
2 5 水	黒砂糖パン		★黒砂糖コッペパン		22.2 g
	キッシュ風卵焼き	★たまご,★低脂肪乳,★無添加ハム,★チーズ	ひまわり油	玉葱,赤ピーマン,★マッシュルーム水煮,ほうれんそう,にんにく	22.4 g
	ラタトゥイユ ゆかり和え マカロニスープ		オリーブ油 ひまわり油,上白糖 ★マカロニ	にんにく,なす,ズッキーニ,玉葱,セロリー,トマト もやし,キャベツ,にんじん,ゆかり にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	2.6 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			578 kcal
2 6 木	チキンカレーライス	★鶏肉,★ヨーグルト(全脂無糖),白いんげんペースト	無洗米,ひまわり油,じゃがいも,★有塩バター,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,★りんご	22.2 g
	大豆入り和風サラダ	大豆(乾),ツナ	でん粉,★ひまわり油(揚げ油),ひまわり油,上白糖	ほうれんそう,もやし,キャベツ,根しょうが	20.6 g
	きのこスープ 果物(なし)	★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 ★なし	2.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			549 kcal
2 7 金	けんちんうどん	★鶏肉,油揚げ	でん粉,ひまわり油,さといも,★冷凍うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,こまつな	18.5 g
	明日葉ツナあえ みつ豆	ツナ,糸削り節 粉寒天,赤えんどう(乾)	マヨネーズタイプ調味料,三温糖 上白糖,黒砂糖,はちみつ	あしたは(ゆで),にんじん,キャベツ ★みかん缶,★黄桃缶	15.0 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			515 kcal
	ご飯		無洗米		22.2 g
3 0 月	きせい豆腐	★豚肉,豆腐,★たまご	ひまわり油,三温糖,でん粉	にんじん,長ねぎ,★生しいたけ	17.3 g
	辛し和え 五目金平 みそ汁		上白糖 糸こんにゃく,ごま油,白ごま	こまつな,もやし ごぼう,にんじん,れんこん,★干し椎茸 なす,玉葱	1.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています