

令和6年

[9月予定献立表]

(小学部高学年用)

・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	I類 - 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			560 kcal
	ご飯		無洗米		24.5 g
	豚肉のスタミナ焼き(キャブ)	★豚肉	ひまわり油,でん粉	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ	17.1 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	2.3 g
4 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			570 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		26.6 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,パセリ	21.0 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	2.7 g
5 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			595 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)	23.1 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	20.5 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほくさい,にんじん,セロリー	2.2 g
9 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			569 kcal
	吹き寄せおこわ	油揚げ	もち米,無洗米,むき栗,三温糖	★しめじ,にんじん,れんこん	24.6 g
	生揚げゆずみそ焼き	生揚げ,みそ	三温糖	★ゆず果汁	17.4 g
	鶏入お浸し	かつお節(おかか)		こまつな,★えのきたけ,にんじん,菊のり	2.6 g
1 0 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			645 kcal
	ご飯		無洗米		23.0 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	20.9 g
	野菜の薬味だれ		上白糖,ごま油	はくさい,もやし,チンゲンツァイ,★しめじ,根しょうが,長ねぎ	2.5 g
1 1 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			615 kcal
	コッペパン		★コッペパン		25.7 g
	カレーポテトコロッケ	★豚肉,★牛肉,★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,ホールコーン,キャベツ	24.2 g
	和風ツナサラダ	ツナ	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	2.6 g
1 2 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			577 kcal
	ご飯		無洗米		27.4 g
	魚のこまみそ焼き	さわら,みそ	白練りゴマ,白ごま		19.7 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	2.2 g
1 3 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			619 kcal
	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	29.6 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,こまつな	18.3 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	2.9 g
1 7 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			579 kcal
	さつま芋ご飯		無洗米,さつまいも,黒ごま		22.0 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,★えのきたけ,こまつな,根しょうが	18.9 g
	ちくさあえ	糸削り節	白ごま	キャベツ,ほうれんそう,にんじん,赤たまねぎ	2.3 g
1 8 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			629 kcal
	ご飯		無洗米		30.2 g
	鶏肉のパン粉焼き	★鶏肉,★低脂肪乳,★たまご,★粉チーズ	でん粉,★ひまわり油(揚げ油),三温糖		25.2 g
	コーンポテト		じゃがいも,★有塩バター	ホールコーン	2.5 g
1 9 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			624 kcal
	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	22.9 g
	魚のおろしだれ	まさば	でん粉,★ひまわり油(揚げ油),三温糖	根しょうが,だいこん,こねぎ	2.3 g
2 0 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			613 kcal
	ご飯		無洗米		30.2 g
	素揚げ野菜(茄子・南瓜)	生わかめ	★ひまわり油(揚げ油)	なす,かぼちゃ	22.9 g
	切干大根の酢の物	みそ	上白糖	切干しだいこん,きゅうり,にんじん	2.3 g
2 4 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			581 kcal
	ご飯		無洗米		26.6 g
	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	17.0 g
	じゃが芋のきんぴら風	★豚肉	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	2.5 g
2 5 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			556 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖コッペパン		23.7 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	24.1 g
	ラタトゥイユ		オリーブ油	にんにく,なす,ズッキーニ,玉葱,セロリー,トマト	3.0 g
2 6 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			643 kcal
	ご飯		無洗米		24.2 g
	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	24.4 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	22.0 g
2 7 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			609 kcal
	ご飯		無洗米		19.8 g
	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	16.2 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	あしたは(ゆで),にんじん,キャベツ	2.4 g
3 0 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			569 kcal
	ご飯		無洗米		24.2 g
	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	18.6 g
	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.4 g

※アレルギー食品には記号を表示しています