令和６年　　[　１０　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
2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			666 kcal
	胚芽パン		★胚芽コッペパン		29.2 g
	チリコンカン	★牛肉,★豚肉,金時まめ(乾)	ひまわり油	にんにく,玉葱,ホールトマト缶詰	22.0 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	2.8 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 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			754 kcal
	ご飯		無洗米		33.6 g
	魚の香味焼き	さば	ごま油,白ごま	にんにく	28.0 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	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,木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	
4 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			666 kcal
	ソース焼きそば	★豚肉,★さくらえび,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	28.5 g
	野菜とワカメの中華だれ	生わかめ	上白糖,ごま油	ほうれんそう,もやし	24.0 g
	中華スープ	生揚げ,★たまご	でん粉	にら	3.5 g
	アロエグレープかん	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース,★アロエ缶	
7 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 kcal
	ご飯		無洗米		30.7 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	27.4 g
	カリカリじゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	★ひまわり油（揚げ油）,白ごま,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	2.8 g
	みそ汁	みそ,油揚げ		なす,玉葱	
8 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			664 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	32.4 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	19.2 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱,こまつな	2.7 g
	果物（なし）			★なし	
9 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			751 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		32.9 g
	チキンマカロニグラタン	★低脂肪乳,★鶏肉,★粉チーズ	★有塩バター,★薄力粉,ひまわり油,★マカロニ,★パン粉(生)	玉葱,★マッシュルーム水煮,パセリ	26.6 g
	小松菜サラダ	ツナ	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,★レモン汁	3.4 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	
10 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			740 kcal
	ご飯		無洗米		25.1 g
	豆腐野菜の揚げ出し	木綿豆腐	でん粉,★ひまわり油（揚げ油）,上白糖	なす,れんこん,さやいんげん,根しょうが,だいこん	24.3 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	2.6 g
	さつま汁	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	
11 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			734 kcal
	ツナきのこスパゲティー	ツナ	★スパゲッティ,オリーブ油,ひまわり油	玉葱,★まいたけ,★しめじ,★エリンギ,にんにく,パセリ	26.2 g
	野菜のカレーピクルス		上白糖	かぶ,セロリー,にんじん	22.8 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	3.0 g
	スイートポテト	★生クリーム,★牛乳,★たまご	さつまいも,上白糖,★有塩バター		
15 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			684 kcal
	栗ご飯		無洗米,むき栗,三温糖,黒ごま		27.2 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	21.5 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	3.2 g
	切干大根の煮物	油揚げ	ひまわり油,三温糖	切干しだいこん,にんじん	
	みそ汁	みそ		キャベツ,玉葱	
16 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		33.0 g
	魚のマヨソース焼き	マス	マヨネーズタイプ調味料	玉葱,赤ピーマン,★マッシュルーム水煮,パセリ	28.1 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		3.3 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	
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	
17 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			762 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	28.2 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	25.8 g
	白いんげんのポタージュ	白いんげんペースト,★牛乳	じゃがいも,★有塩バター	玉葱	2.8 g
	果物(りんご)			★りんご	
18 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			711 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	30.5 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	22.4 g
	果物（なし）			★なし	2.7 g
21 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			700 kcal
	ご飯		無洗米		28.9 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	21.4 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	2.6 g
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
22 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			738 kcal
	五目炒飯	★たまご,★えび,★焼き豚	無洗米,ひまわり油,ごま油	長ねぎ,根しょうが,たけのこ水煮,グリンピース(冷凍)	27.4 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	27.8 g
	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい,にんじん,長ねぎ	3.0 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	
23 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			682 kcal
	コッペパン		★コッペパン		27.7 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),★	玉葱,にんじん,キャベツ	26.0 g
	和風サラダ	ツナ	ひまわり油,上白糖	ほうれんそう,もやし,きゅうり,にんじん,根しょうが	3.2 g
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン,白いんげん豆(乾)		にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	
24 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			666 kcal
	ご飯		無洗米		34.0 g
	つくね焼き	★鶏肉,★たまご,みそ	ごま油,★パン粉(生),三温糖	長ねぎ	15.3 g
	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.9 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		かぼちゃ,玉葱	
25 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			691 kcal
	みそラーメン	みそ,★豚肉	★冷凍ラーメン,ごま油,上白糖,★有塩バター,ひまわり油	にんにく,玉葱,にんじん,キャベツ,もやし,にら,★きくらげ(乾),根しょうが,にんにく	28.3 g
	ポパイサラダ	★無添加ベーコン	★アーモンド,ひまわり油,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,にんにく	26.7 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト(全脂無糖)	フロストシュガー	★みかん缶,★パイン缶,★バナナ	3.4 g
28 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			705 kcal
	ご飯		無洗米		28.6 g
	魚の竜田揚げ	さわら	★薄力粉,でん粉,★ひまわり油（揚げ油）	根しょうが	23.8 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,★えのきたけ,にんじん	2.8 g
	野菜炒め		ひまわり油,上白糖,でん粉	キャベツ,長ねぎ,★きくらげ(乾),★生しいたけ,にんじん,にら	
	みそ汁	みそ,油揚げ	さといも	玉葱	
29 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			727 kcal
	ご飯		無洗米		33.0 g
	マーボー豆腐	木綿豆腐,★豚肉,みそ,豆みそ	ひまわり油,上白糖,でん粉,ごま油	にんにく,根しょうが,長ねぎ,玉葱,グリンピース(冷凍)	23.2 g
	春雨サラダ	★無添加ハム	緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	もやし,きゅうり,にんじん	3.0 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	
30 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			653 kcal
	セサミパン		★セサミパン		36.9 g
	チキンピカタ	★鶏肉,★粉チーズ,★たまご,★牛乳	★薄力粉	パセリ,トマトピューレ	24.1 g
	コーンポテト		じゃがいも,★有塩バター	ホールコーン	3.0 g
	グリーンサラダ	大豆(乾)	ひまわり油,上白糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,玉葱,にんにく	
	トマトスープ		上白糖,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,かぶ,かぶ(葉),ホールトマト缶	
31 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			747 kcal
	豆入りドライカレーライス	★豚肉,大豆(乾)	無洗米,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,根しょうが,にんじん,玉葱,セロリー,ピーマン,トマトピューレ,グリンピース(冷凍)	28.8 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	22.3 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	2.8 g
	かぼちゃプリン	★たまご,★牛乳,★生クリーム	上白糖	かぼちゃ	