

令和6年

[12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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			559 kcal
	親子丼	★鶏肉,★たまご,刻みのり	無洗米,三温糖	玉葱,★生しいたけ,糸みつば	25.1 g
	ちくさあえ	きな粉(大豆)	白ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,赤たまねぎ	15.7 g
	みそ汁	みそ	さといも	★なめこ,長ねぎ	2.3 g
3火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			544 kcal
	ご飯		無洗米		26.0 g
	八宝豆腐	★豚肉,★えび,★いか,豆腐	ひまわり油,でん粉,ごま油	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,たけのこ水煮,★干し椎茸,はくさい,チンゲンツァイ,長ねぎ	17.1 g
	棒棒鶏サラダ	★鶏肉	白練りごま,上白糖,ごま油	もやし,きゅうり,にんじん	2.3 g
4水	中華スープ	★たまご	でん粉	にら,にんじん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			602 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		28.3 g
	鶏肉のバーベキューソース	★鶏肉		根しょうが,にんにく,★レモン果汁,★りんご,玉葱	23.4 g
5木	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゃがいも		2.9 g
	海藻サラダ	芽ひじき,わかめ	ひまわり油,上白糖	キャベツ,だいこん,玉葱,にんにく	
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,はくさい,にんじん,セロリー	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			595 kcal
6金	ご飯		無洗米		26.5 g
	魚の西京焼き	まさば,みそ	上白糖		18.6 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	2.5 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	
9月	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			625 kcal
	スバグティナボリタン	★無添加ハム,★無添加ベーコン,★粉チーズ	★スバグティ,ひまわり油,★有塩バター	玉葱,にんじん,★マッシュルーム水煮,ピーマン,ホールトマト缶,トマトピューレ	24.4 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	こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉葱	20.2 g
10火	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)	2.5 g
	果物(みかん)			★みかん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			576 kcal
	ジャンバラヤ	★鶏肉,★ウィンナー,大豆(乾)	無洗米,ひまわり油	にんにく,玉葱,セロリー,ピーマン,赤ピーマン,黄ピーマン	22.0 g
11水	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,もやし,にんじん,玉葱,★レモン果汁	18.1 g
	白いんげんのポターージュ	白いんげん(ペースト),★牛乳	じゃがいも,★有塩バター	玉葱	2.1 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			584 kcal
12木	ご飯		無洗米		20.8 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	21.1 g
	野菜の中華だれ		上白糖,ごま油	こまつな,だいずもやし,にんじん	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	
13金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			569 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		27.6 g
	鮭のクリームソース	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	22.9 g
	にんじんグラッセ		★有塩バター,三温糖	にんじん	2.3 g
14土	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	
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			613 kcal
	ご飯		無洗米		26.3 g
15日	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ	ひまわり油,上白糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,こねぎ	21.2 g
	野菜のごま酢あえ		白ごま,白練りごま,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきたけ	2.2 g
	さつまい	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			536 kcal
16月	イカ塩焼きそば	★イカ,★中華干しえび	★中華めん,ひまわり油,ごま油	根しょうが,にんじん,たけのこ水煮,もやし,長ねぎ,にら	21.6 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	17.5 g
	中華スープ	豆腐,わかめ	★スープ,★鶏カマ	長ねぎ,★きくらげ(乾)	2.7 g
	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★パイナップル缶,★白桃缶,★みかん缶	
17火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			560 kcal
	魚のからあげ和風ソース	まだら	無洗米		23.3 g
	ごま和え		でん粉,★ひまわり油(揚げ油),ひまわり油,上白糖	玉葱	18.4 g
	油揚げ入り野菜炒め	油揚げ	三温糖,白ごま	はくさい,にんじん	2.1 g
18水	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱,キャベツ,こまつな,にんじん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		玉葱	574 kcal
	フルコギ丼	★豚肉,大豆(乾)	無洗米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白ごま	玉葱,にんじん,もやし,にら,にんにく,根しょうが	21.2 g
	ごまか-ドレッシングサラダ		白練りごま,上白糖,ごま油	だいこん,きゅうり,にんじん	18.4 g
19木	中華スープ	豆腐	はるさめ	チンゲンツァイ	2.5 g
	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス(希釈用)		★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		27.7 g
20金	ツナポテトオムレツ	★たまご,★低脂肪乳,★粉チーズ,ツナ	じゃがいも,ひまわり油	玉葱,にんじん,にんにく,トマトピューレ,ブロッコリー	24.4 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	3.0 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★無添加ベーコン		★しめじ,玉葱,にんじん,ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			629 kcal
21土	冬野菜カレーライス	★豚肉,★牛肉,大豆(乾),★ヨーグルト(全脂無糖)	無洗米,ひまわり油,さといも,★有塩バター,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だいこん,れんこん,★りんご	21.6 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,キャベツ,にんじん	21.3 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	2.1 g
	果物(みかん)			★みかん	
22日	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			610 kcal
	ほうとう	みそ,★鶏肉,油揚げ	★冷凍ほうとう,さといも	にんじん,だいこん,★干し椎茸,はくさい,長ねぎ,かぼちゃ	23.8 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,にんじん,キャベツ	14.8 g
	みつ豆	粉寒天,赤えんどう(乾)	上白糖,黒砂糖,はちみつ	★みかん缶,★黄桃缶	2.7 g
23月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			566 kcal
	ご飯		無洗米		24.3 g
	中華風卵焼き	★鶏肉,★たまご	ひまわり油,上白糖,でん粉	玉葱,★しめじ,たけのこ水煮,にんじん,にんにく,根しょうが	19.5 g
	おかかポテト	糸削り節,★ちりめんじゃこ	じゃがいも		2.4 g
24火	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	
	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい,にんじん,長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			620 kcal
	カレーピラフ	★鶏肉,大豆(乾)	無洗米,★有塩バター,ひまわり油	玉葱,にんじん,★マッシュルーム水煮,グリーンピース(冷凍)	24.8 g
25水	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイナップル缶	23.1 g
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン	上白糖,じゃがいも,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,ホールトマト缶	2.4 g
	プリン	★牛乳,★たまご,★生クリーム	上白糖	★いちご	