

令和7年

[1 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
9 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			587 kcal
	七草ご飯	★鶏肉	無洗米,ひまわり油	だいこん,かぶ,せり	23.4 g
	生揚げみそだれ焼き	生揚げ,みそ	三温糖		20.2 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,はくさい,★えのきたけ,にんじん	2.2 g
	芋煮汁	★牛肉	板こんにゃく,ひまわり油,さといも	だいこん,にんじん,ごぼう,★まいだけ,長ねぎ,万能ねぎ	
果物(菊花みかん)				★みかん	
1 0 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			618 kcal
	チキントマトスパゲティ	★鶏肉,★粉チーズ	★スパゲティ,オリーブ油,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	にんにく,玉葱,★マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	27.6 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	18.9 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	3.0 g
果物(りんご)				★りんご	
1 4 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			590 kcal
	開化丼	★豚肉,★たまご,刻みのり	無洗米,三温糖	玉葱,★生しいたげ,糸みつば	24.6 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	16.1 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	2.2 g
	アロエグレープかん	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース,★アロエ缶詰	
1 5 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			604 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		28.6 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,ホールトマト缶,パセリ	21.9 g
	マカロニサラダ		★マカロニ(ツイスト),マヨネーズタイプ調味料	きゅうり,玉葱,にんじん,ホールコーン,★レモン果汁	2.7 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)		
1 6 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			554 kcal
	ご飯		無洗米		26.9 g
	魚の香味焼き	まさば	ごま油,白ごま	にんにく	18.2 g
	おかか和え	糸削り節		こまつな,もやし,にんじん	2.1 g
	高野豆腐と野菜の煮物	凍り豆腐	さといも,三温糖	にんじん,★干し椎茸,れんこん,グリーンピース(冷凍)	
かき卵汁	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ		
1 7 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			573 kcal
	ソース焼きそば	★豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり	★蒸し中華めん,ひまわり油	にんじん,玉葱,キャベツ	26.1 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	22.2 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★鶏肉		★しめじ,だいこん,はくさい	2.8 g
果物(みかん)				★みかん	
2 0 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			599 kcal
	じゃこ高菜の炒飯	★ちりめんじゃこ,★たまご	無洗米,ひまわり油,ごま油,白ごま	★たかな漬,赤ピーマン,長ねぎ,にんにく,根しょうが	20.7 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	23.0 g
	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい,にんじん,長ねぎ	2.3 g
	杏仁豆腐	粉寒天,★牛乳,★生クリーム	★杏仁粉,上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイ缶	
2 1 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			610 kcal
	ご飯		無洗米		26.3 g
	魚のさざれ焼き	マス	マヨネーズタイプ調味料,★パン粉(生),ひまわり油		24.0 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.1 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		はくさい,★えのきたけ		
2 2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			595 kcal
	コッペパン		★コッペパン		23.6 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),★ひまわり油(揚げ油)	玉葱,にんじん,キャベツ	23.3 g
	カレー風味サラダ	ツナ	ひまわり油,上白糖	こまつな,もやし,にんじん,玉葱,きゅうり,にんにく	2.6 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)	上白糖,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,ホールトマト缶,パセリ		
2 3 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			595 kcal
	ご飯		無洗米		25.7 g
	生揚げとキャベツのみそ炒め	生揚げ,★豚肉,みそ	ひまわり油,三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,★干し椎茸,たけのこ水煮,キャベツ,チンゲンツァイ,にんにく,根しょうが	19.4 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	2.7 g
	中華スープ	★たまご	でん粉	にら,にんじん	
2 4 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			615 kcal
	豚汁うどん	みそ,★豚肉	ひまわり油,じゃがいも,さといも,★冷凍うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,万能ねぎ	25.1 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	18.7 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,★パイ缶,★バナナ	2.3 g
2 7 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			621 kcal
	チキンカレーライス	★鶏肉,★ヨーグルト(全脂無糖)	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	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,きゅうり,にんじん	20.9 g
	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	2.5 g
	果物(りんご)			★りんご	
2 8 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			592 kcal
	ご飯		無洗米		30.3 g
	松風焼き	★鶏肉,みそ,★たまご	ひまわり油,三温糖,★パン粉(生),白いりごま	にんじん,★干し椎茸,長ねぎ,玉葱	15.8 g
	ゆずほん和え		三温糖	こまつな,にんじん,★ゆず果汁	2.8 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	さつまいも	玉葱		
2 9 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			557 kcal
	セサミパン		★セサミパン		25.8 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,ブロッコリー	25.0 g
	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイ缶	3.0 g
野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	★マカロニ(ツイスト)	にんじん,玉葱,パセリ		
3 0 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			606 kcal
	深川めし	あさりむき身	無洗米,ひまわり油,三温糖	ごぼう,にんじん,グリーンピース(冷凍)	23.6 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	17.5 g
	ちゃんこ汁	★豚肉,★鶏肉	しらたき	にんじん,だいこん,★干し椎茸,はくさい,長ねぎ	2.6 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)		
3 1 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			603 kcal
	ミートソーススパゲティ	★牛肉,★豚肉,★粉チーズ	★スパゲティ,★有塩バター,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,ホールトマト缶	24.4 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
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	2.1 g
果物(りんご)				★りんご	

※アレルギー食品には記号を表示しています