

令和7年

[ 2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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			505 kcal
	ご飯		無洗米		22.8 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	18.1 g
	おかか和え	かつお節(おかか)		こまつな、もやし、にんじん	1.9 g
	大豆とジャコの揚げ煮	大豆(水煮)、★ちりめんじゃこ	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、上白糖、白ごま		
5月	みそ汁	みそ、油揚げ		はくさい、★まいたけ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			493 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		26.3 g
	魚のクリームソース	鮭、★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、パセリ	19.9 g
	温野菜			ブロッコリー	2.0 g
6月	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	
	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			528 kcal
	ご飯		無洗米		27.6 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	12.6 g
7月	ゆかりポテト		じゃがいも	ゆかり	2.0 g
	野菜の磯和え	刻みのり		ほうれんそう、にんじん、もやし	
	さつまい	みそ、★豚肉、木綿豆腐	ひまわり油、さつまいも	にんじん、だいこん、長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			495 kcal
	あんかけ焼きそば	★豚肉、★イカ、★えび	★蒸し中華めん、ひまわり油、上白糖、でん粉、ごま油	にんじん、たけのこ水煮、★きくらげ、★干し椎茸、長ねぎ、はくさい、チンゲンツァイ、根しょうが、にんにく	22.0 g
10月	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	17.9 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	2.8 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			538 kcal
	チキンライス	★鶏肉	無洗米、ひまわり油	玉葱、★マッシュルーム水煮、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)	21.2 g
12月	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	16.5 g
	卵とチーズのスープ	★無添加ベーコン、★たまご、★粉チーズ	でん粉、★パン粉(乾燥)	ホールコーン、玉葱、にんじん、ほうれんそう	2.1 g
	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース、★パン缶、★白桃缶、★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			497 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		21.0 g
1月	チリコンカン	★牛肉、★豚肉、金時め(乾)	ひまわり油	にんにく、玉葱、ホールトマト缶	17.1 g
	フレンチサラダ		ひまわり油、上白糖	キャベツ、きゅうり、★パン缶	2.0 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)	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			553 kcal
	ご飯		無洗米		23.9 g
3月	揚げ鶏ねぎソース	★鶏肉	★薄力粉、でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、白ごま、三温糖	長ねぎ、根しょうが	18.5 g
	ごま和え		三温糖、白ごま	こまつな、もやし	1.8 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	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			569 kcal
4月	ツナトマトスバゲティ	ツナ、★粉チーズ	★スパゲッティ、オリーブ油、ひまわり油、★薄力粉	にんにく、セロリー、玉葱、ホールトマト缶、★しめじ	24.3 g
	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、きゅうり、にんじん、玉葱、★レモン果汁	20.7 g
	野菜スープ			にんじん、玉葱、セロリー、パセリ	2.1 g
	ココアプリン	★牛乳、★たまご、★生クリーム	上白糖		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			585 kcal
7月	ご飯		無洗米		25.2 g
	魚のマヨソース焼き	さわり	マヨネーズタイプ調味料	玉葱、にんじん、★マッシュルーム水煮、パセリ	20.9 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	2.2 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、グリーンピース(冷凍)	
	みそ汁	みそ、油揚げ		はくさい	
9月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			502 kcal
	ナンピザ	★無添加ハム、★ピザチーズ	★ナン、マヨネーズタイプ調味料、オリーブ油	にんにく、玉葱、ピーマン、★マッシュルーム水煮	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	21.8 g
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	★マカロニ	にんじん、玉葱、パセリ	2.5 g
	アロエヨーグルト	★ヨーグルト(全脂無糖)	フロストシュガー	★アロエ缶、★みかん缶	
20月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			522 kcal
	ご飯		無洗米		22.9 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	18.1 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	2.0 g
	五目みそ汁	みそ、油揚げ	さといも、板こんにゃく	だいこん、にんじん、万能ねぎ	
21月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			521 kcal
	かきたまうどん	★鶏肉、★たまご	でん粉、★冷凍うどん	玉葱、にんじん、★しめじ、長ねぎ、こまつな	22.9 g
	和風サラダ	★焼き竹輪	ひまわり油、ごま油、上白糖、白ごま	キャベツ、もやし、ほうれんそう、根しょうが	14.9 g
	フルーツミルクかん	粉寒天、★牛乳	上白糖	★パン缶、★黄桃缶	2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			495 kcal
25月	ご飯		無洗米		22.7 g
	魚の西京焼き	めばら、みそ	上白糖		14.3 g
	ゆずぼん和え		三温糖	こまつな、★えのきたけ、にんじん、★ゆず果汁	2.2 g
	肉野菜炒め	★豚肉	ひまわり油、上白糖、でん粉	キャベツ、にんじん、もやし、★きくらげ(乾)、根しょうが	
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
26月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			540 kcal
	揚げパン(きなこ)	きな粉	★ミルクパン、★ひまわり油(揚げ油)、上白糖		19.0 g
	じゃが芋と野菜のトド煮	★ウィンナー	じゃがいも、ひまわり油	にんじん、玉葱、にんにく、ホールトマト缶、ブロッコリー	22.2 g
	海藻サラダ	芽ひじき、生わかめ	ひまわり油、上白糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんにく	2.3 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	
27月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			554 kcal
	ポークカレーライス	★豚肉、★低脂肪乳	無洗米、じゃがいも、ひまわり油、★有塩バター、★薄力粉	玉葱、セロリー、にんじん、にんにく、根しょうが、トマトピューレ、★りんご、★干しぶどう	20.7 g
	グリーンサラダ	大豆(国産、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	18.5 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	2.3 g
	果物(ネーブル)			★ネーブル	
28月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			506 kcal
	のっぺいうどん	★鶏肉、生揚げ	ひまわり油、さといも、板こんにゃく、でん粉、★冷凍うどん	にんじん、ごぼう、★しめじ、長ねぎ、こまつな	23.2 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	14.8 g
果物(りんご)			★りんご	2.4 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています