

令和7年

[2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
3月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			559 kcal
	ご飯		無洗米		25.3 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	19.7 g
	おかか和え	かつお節(おかか)		こまつな、もやし、にんじん	2.2 g
	大豆とジャコの揚げ煮 みそ汁	大豆(水煮)、★ちりめんじゃこ みそ、油揚げ	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、上白糖、白ごま		
5水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			568 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		31.1 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	22.1 g
	温野菜			ブロッコリー	2.5 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	
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		
6木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			586 kcal
	ご飯		無洗米		30.8 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	13.1 g
	ゆかりポテト		じゃがいも	ゆかり	2.3 g
	野菜の磯和え さつま汁	刻みのり みそ、★豚肉、木綿豆腐	ひまわり油、さつまいも	ほうれんそう、にんじん、もやし にんじん、だいこん、長ねぎ	
7金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			544 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	24.1 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	19.2 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	3.2 g
	果物(りんご)			★りんご	
10月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			597 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)	23.5 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	17.5 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	2.3 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	
12水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			570 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		23.6 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	18.6 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	2.4 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(葉)	
13木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			623 kcal
	ご飯		無洗米		27.6 g
	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	20.4 g
	ごま和え		三温糖、白ごま	こまつな、もやし	2.1 g
	切干大根の煮物 みそ汁	油揚げ みそ	ひまわり油、三温糖 じゃがいも	切干しだいこん、にんじん 玉葱	
14金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			635 kcal
	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	26.5 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	22.7 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		
17月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			658 kcal
	ご飯		無洗米		29.1 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	23.4 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	2.5 g
	肉じゃが みそ汁	★豚肉 みそ、油揚げ	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) はくさい	
19水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			571 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	23.5 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	24.0 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	2.8 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木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			577 kcal
	ご飯		無洗米		25.2 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	19.6 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
	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金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			574 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	25.1 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	15.9 g
	フルーツミルクかん	粉寒天、★牛乳	上白糖	★パン缶、★黄桃缶	2.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			550 kcal
25火	ご飯		無洗米		26.1 g
	魚の西京焼き	めばる、みそ	上白糖		15.3 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	2.5 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水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			617 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		21.2 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	24.6 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	2.7 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木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			621 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	22.8 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	20.0 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(ネーブル)			★ネーブル	
28金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			560 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	25.8 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	15.7 g
果物(りんご)			★りんご	2.7 g	

※アレルギー食品には記号を表示しています