

令和7年

[ 3 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	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			711 kcal
	鮭ずし	塩ざけ,★たまご,刻みのり	無洗米,上白糖,白ごま,ひまわり油	きゅうり,根しょうが	25.6 g
	野菜のそぼろあん	★鶏肉	さといも,三温糖,ごま油,上白糖,でん粉	だいこん,にんじん,さやえんどう	18.2 g
	すまし汁	★はんぺん,生わかめ		切りみつば	3.3 g
4月	桃ゼリー	粉寒天	上白糖	★黄桃缶,★ネクター	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			709 kcal
	ご飯		無洗米		32.5 g
	マーボー豆腐	木綿豆腐,★豚肉,みそ,八丁みそ	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,冷凍グリーンピース	23.6 g
5月	野菜の薬味だれ		上白糖,ごま油	はくさい,チンゲンツァイ,★しめじ,★きくらげ(乾),根しょうが,長ねぎ	2.8 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			666 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		33.3 g
6月	鶏肉のクリームソース	★鶏肉,★低脂肪乳	★薄力粉,★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,ブロッコリー	27.2 g
	おろしレタス	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	3.1 g
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン	上白糖,ひまわり油,★マカロニ	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			740 kcal
7月	魚の竜田揚げ	さわら	でん粉,★薄力粉,★ひまわり油(揚げ油)	根しょうが	31.4 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	26.9 g
	大根と豚肉のみそ煮	★豚肉,みそ	板こんにゃく,ひまわり油,ごま油,三温糖	だいこん,にんじん,根しょうが,にんにく,長ねぎ	3.0 g
	みそ汁	みそ,木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	
8月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 kcal
	カレーうどん(主食部門1位)	★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	30.4 g
	野菜のこまつな		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	20.3 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,★パイナップル缶,★バナナ	2.5 g
9月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			667 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,冷凍グリーンピース	26.9 g
	パリパリワンタンサラダ	ツナ	★アーモンド,★ワンタンの皮,★ひまわり油(揚げ油),ひまわり油,ごま油,上白糖	もやし,玉葱,にんじん,キャベツ	23.0 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな,★きくらげ(乾)	2.8 g
10月	果物(オレンジ)			★オレンジ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			708 kcal
	ご飯		無洗米		33.9 g
	◎とんかつ(主菜部門1位)	★豚肉,★たまご	★薄力粉,★生パン粉,★ひまわり油(揚げ油)		21.3 g
11月	おかか和え	かつお節		こまつな,もやし,にんじん	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		はくさい,★えのきたけ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			699 kcal
12月	胚芽パン		★胚芽パン		33.1 g
	ハンバーグ	★牛肉,★豚肉,★たまご,★低脂肪乳	ひまわり油,★乾パン粉,上白糖	玉葱,かぼちゃ,ブロッコリー	29.7 g
	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイナップル缶	3.4 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,かぶ(葉)	
13月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			A B
	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	755 749
	ちくさあえ	かつお節	白ごま	キャベツ,こまつな,にんじん,赤たまねぎ	36.0 35.2
	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	23.4 22.9
14月	A豆乳ゼリー黒蜜きな粉	調製豆乳,粉寒天,きな粉(大豆)	上白糖,黒砂糖,ほちみつ		2.8 2.8
	B豆乳ゼリーメープルソース	調製豆乳,粉寒天	上白糖,メープルシロップ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			695 kcal
	◎みそラーメン(麺部門1位)	みそ,★豚肉	★冷凍ラーメン,ごま油,上白糖,★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	28.1 g
15月	ポテトサラダ			きゅうり,玉葱,にんじん	23.9 g
	果物(りんご)		じゃがいも,マヨネーズタイプ調味料,上白糖	★りんご	3.7 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			703 kcal
	ご飯		無洗米		32.8 g
16月	鯖のみそ煮	まさば,みそ	上白糖	根しょうが,こまつな,もやし	26.4 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,玉葱,★きくらげ(乾),根しょうが	3.0 g
	かき卵汁	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			739 kcal
17月	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,グリーンピース(冷凍)	29.8 g
	ひじきの和風サラダ	芽ひじき	ひまわり油,上白糖	もやし,にんじん,ほうれんそう,根しょうが	22.6 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	3.0 g
	◎プリン(デザート部門1位)	★牛乳,★たまご,★生クリーム	上白糖	★いちご	
18月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			650 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		27.4 g
	スペインオムレツ	★たまご,★低脂肪乳,★粉チーズ,★無添加塩	じゃがいも,ひまわり油	玉葱,にんじん,にんにく	25.4 g
	野菜ソテー	★無添加ベーコン		キャベツ,玉葱,ピーマン	3.3 g
19月	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,★えのきたけ,にんにく	
	マカロニスープ		★マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			682 kcal
	赤飯	あずき(乾)	無洗米,もち米,黒ごま		30.0 g
20月	鶏肉の唐揚げ	★鶏肉	でん粉,★ひまわり油(揚げ油)	根しょうが,にんにく	20.9 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.2 g
	◎豚汁(副菜部門1位)	みそ,★豚肉	板こんにゃく,ひまわり油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
	果物(いちご)			★いちご	