

令和7年度

〔 4 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 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			601 kcal
	ブルコギ丼	★豚肉、大豆(乾)	無洗米、ひまわり油、上白糖、ごま油、白ごま、でん粉	玉葱、にんじん、もやし、にら、にんにく、根しょうが	21.5 g
	春雨サラダ	★ハム	緑豆はるさめ、ごま油、上白糖	もやし、きゅうり	17.8 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな、★きくらげ(乾)	2.3 g
1 0 木	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁、★みかん缶、★パイナップ缶、★黄桃缶、★バナナ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			592 kcal
	ご飯		無洗米		24.1 g
	鶏野菜甘酢あん炒め	★鶏肉	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、じゃがいも、ひまわり油、三温糖	根しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ水煮、★干し椎茸、ピーマン	18.2 g
1 1 金	ごま和え		白ごま、上白糖	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	2.3 g
	みそ汁	みそ、木綿豆腐		★えのきたけ、長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			652 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	21.3 g
1 4 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	20.9 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱、ほうれんそう	2.7 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース、★りんご缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			566 kcal
1 5 火	ご飯		無洗米		24.7 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	18.0 g
	ちくさあえ	かつお節(おかか)	白ごま	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、赤たまねぎ	2.2 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
1 6 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			557 kcal
	ご飯		無洗米		25.4 g
	魚の西京焼き	まさば、みそ	上白糖		18.3 g
	ゆずぼん和え		三温糖	こまつな、もやし、にんじん、★ゆず果汁	2.4 g
1 7 木	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	
	若竹汁	生わかめ		たけのこ(ゆで)	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			614 kcal
	コッペパン		★コッペパン		24.1 g
1 8 金	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	25.1 g
	ワカメとコーンのサラダ	生わかめ	ひまわり油、ごま油、上白糖	もやし、きゅうり、ホールコーン、根しょうが	2.8 g
	豆乳スープ	調製豆乳、★無添加ベーコン		★しめじ、玉葱、ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			571 kcal
2 1 月	カレーピラフ	★鶏肉	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)	23.2 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、きゅうり、ホールコーン、玉葱	16.9 g
	トマトスープ		上白糖、ひまわり油	にんじん、玉葱、セロリー、かぶ、かぶ(葉)、ホールトマト缶	2.3 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、★パイナップ缶、★バナナ	
2 2 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			602 kcal
	豚汁うどん	みそ、★豚肉	ひまわり油、じゃがいも、さといも、★うどん	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、万能ねぎ	23.7 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	17.8 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	2.3 g
2 3 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal
	ご飯		無洗米		24.1 g
	千草玉子焼き	★鶏肉、★たまご、★チーズ	ひまわり油、三温糖	玉葱、さやいんげん、にんじん	21.5 g
	野菜炒め		ひまわり油	玉葱、ピーマン	2.1 g
2 4 木	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	
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			547 kcal
	ご飯		無洗米		23.9 g
2 5 金	魚のからあげ和風ソース	まだら	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、ひまわり油、上白糖	玉葱	16.6 g
	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゃがいも		2.1 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、こまつな、根しょうが	
	みそ汁	みそ、木綿豆腐、生わかめ		長ねぎ	
2 6 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			573 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		28.0 g
	ボークビーンズ	★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	20.1 g
	フレンチサラダ		ひまわり油、上白糖	キャベツ、きゅうり、★パイナップ缶	2.6 g
2 7 日	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			573 kcal
	たけのこご飯	油揚げ	無洗米、上白糖	たけのこ(ゆで)	23.1 g
	あんかけ豆腐	木綿豆腐、★豚肉	ひまわり油、でん粉	玉葱、にんじん、★干し椎茸、こまつな、根しょうが	20.1 g
2 8 月	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	2.6 g
	かきたま汁	★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			585 kcal
	ソース焼きそば	★豚肉、★さくらえび、あおのり	★中華めん、ひまわり油	にんじん、玉葱、キャベツ	25.3 g
2 9 金	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
	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
	フルーツミルクかん	粉寒天、★牛乳	上白糖	★パイナップ缶、★黄桃缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			638 kcal
3 0 水	ご飯		無洗米		29.9 g
	魚のマヨソース焼き	マス	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	21.8 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、★えのきたけ	2.5 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)	
3 1 木	みそ汁	みそ、油揚げ		キャベツ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			545 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		23.4 g
	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、パセリ、にんにく	20.7 g
3 2 金	にんじんグラッセ		★有塩バター、三温糖	にんじん	2.6 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	
	マカロニスープ		★マカロニ	にんじん、玉葱、セロリー	

※アレルギー食品には記号を表示しています