

令和7年度

〔 4 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
9 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 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	25.1 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	20.2 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな,★きくらげ(乾)	2.7 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			708 kcal
	ご飯		無洗米		28.3 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	20.9 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	2.8 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			779 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	24.9 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	24.4 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	3.0 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			672 kcal
1 5 火	ご飯		無洗米		28.8 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	20.6 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	2.7 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			662 kcal
	ご飯		無洗米		29.4 g
	魚の西京焼き	まさば,みそ	上白糖		23.4 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	2.8 g
1 7 木	切干大根の煮物	油揚げ	ひまわり油,三温糖	切干しだいこん,にんじん	
	若竹汁	生わかめ		だけのご(ゆで)	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			725 kcal
	コッペパン		★コッペパン		28.3 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	29.2 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	3.1 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			685 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)	27.0 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	こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	19.3 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	2.6 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			717 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	28.4 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	20.1 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	2.8 g
2 3 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			712 kcal
	ご飯		無洗米		28.6 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	25.3 g
	野菜炒め		ひまわり油	玉葱,ピーマン	2.4 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			648 kcal
	ご飯		無洗米		27.8 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	19.1 g
	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゃがいも		2.5 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			673 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		33.2 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	23.3 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	3.1 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			687 kcal
	たけのこご飯	油揚げ	無洗米,上白糖	たけのこ(ゆで)	27.9 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	23.8 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	3.0 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			702 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	30.0 g
2 9 金	ナムル		ごま油,白ごま	だいすもやし,にんじん,ほうれんそう,にんにく	25.7 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	3.5 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			754 kcal
3 0 水	ご飯		無洗米		34.9 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	25.2 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,★えのきたけ	3.0 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 火	みそ汁	みそ,油揚げ		キャベツ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			641 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		27.2 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	23.8 g
3 2 水	にんじんグラッセ		★有塩バター,三温糖	にんじん	3.0 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