

令和7年度

[5 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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		504 kcal 22.0 g
	生揚げとキャベツのみそ炒め	生揚げ、★豚肉、みそ	ひまわり油、三温糖、ごま油、でん粉	にんじん、★干し椎茸、だけのご水煮、キャベツ、チンゲンツァイ、にんにく、根しょうが	16.3 g
	野菜の中華だれ		上白糖、ごま油	こまつな、もやし、にんじん	2.3 g
	中華スープ		緑豆はるさめ	★きくらげ(乾)、はくさい	
2 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			564 kcal
	ミートソースパゲティ	★牛肉、★豚肉、★粉チーズ	★スバゲッティ、★有塩バター、ひまわり油、★薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ホールトマト缶	23.9 g
	ハニーマスタードサラダ	★無添加ハム、大豆(乾)	はちみつ、★粒入りマスタード	キャベツ、きゅうり、こまつな、ホールコーン	17.9 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)	2.0 g
7 水	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース、★パイナップル、★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			479 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		22.0 g
	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	17.2 g
8 木	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	1.8 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱、こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			530 kcal
	ご飯		無洗米		24.7 g
9 金	魚のごまみそ焼き	さごち、みそ	★白練りゴマ、★白ごま		16.0 g
	辛し和え		上白糖	こまつな、もやし	2.0 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)	
	肉汁		でん粉	なす、にんじん、だいこん、ほうれんそう	
12 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			577 kcal
	チキンクリームスバゲティ	★鶏肉、★牛乳、★生クリーム、★粉チーズ、★無添加ベーコン	★スバゲッティ、★有塩バター、ひまわり油、★薄力粉、	玉葱、★しめじ、★マッシュルーム(水煮)、こまつな	23.6 g
	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	19.7 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	2.0 g
13 火	オレシジかん	粉寒天	上白糖	★オレシジジュース、★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			541 kcal
	ご飯		無洗米		23.5 g
	魚のさざれ焼き	マス	マヨネーズタイプ調味料、★パン粉(生)、ひまわり油		21.0 g
14 水	海苔和え	刻みのり		こまつな、★えのきたけ、にんじん	2.1 g
	レバニラ炒め	★豚レバー、★低脂肪乳	でん粉、ひまわり油、上白糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんにく	
	みそ汁	みそ、生わかめ		だいこん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			536 kcal
15 木	ご飯		無洗米		24.7 g
	マーボー豆腐	木綿豆腐、★豚肉、みそ、豆みそ	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、グリーンピース(冷凍)	18.8 g
	野菜の美味だれ		上白糖、ごま油	はくさい、もやし、チンゲンツァイ、★しめじ、★きくらげ(乾)、根しょうが、長ねぎ	2.1 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	
16 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			472 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		22.8 g
	キッシュ風卵焼き	★たまご、★低脂肪乳、★無添加ハム、★チーズ、	ひまわり油	玉葱、にんじん、★マッシュルーム(水煮)、ほうれんそう、にんにく、ブロッコリー	20.0 g
	しらす入りサラダ	★しらす干し、アンチョビ	ひまわり油、オリーブ油、上白糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、ホールコーン、にんにく	2.6 g
19 月	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			539 kcal
	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、パプリカ、リゾー(生)(冷凍)	21.6 g
	じゃが芋はちみつサラダ		じゃがいも、ひまわり油、はちみつ	きゅうり、にんじん	14.7 g
20 火	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱、キャベツ、にんじん、セロリー	2.0 g
	アロエヨーグルト	★ヨーグルト	フロストシュガー	★アロエ缶詰、★パイナップル	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			520 kcal
	けんちんうどん	★鶏肉、油揚げ	でん粉、ひまわり油、さといも、★うどん	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、こまつな	19.5 g
21 水	小松菜ツナあえ	ツナ、糸削り節	マヨネーズタイプ調味料、三温糖	こまつな、にんじん、キャベツ	15.5 g
	カルピスゼリー	粉寒天、★カルピス(希釈用)		★みかん缶	2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			502 kcal
	ご飯		無洗米		21.8 g
22 木	ホイコーロー	★豚肉、みそ	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、ひまわり油	根しょうが、キャベツ、だけのご水煮、にんじん、ピーマン	16.5 g
	春雨サラダ	★無添加ハム	緑豆はるさめ、ごま油、上白糖	もやし、きゅうり	2.5 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな、★きくらげ(乾)	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			498 kcal
23 金	鶏ごぼうごはん	★鶏肉	無洗米、三温糖	にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)	20.7 g
	豆腐のみそだれ	木綿豆腐、みそ	三温糖		16.6 g
	おかか和え	かつお節(おかか)		こまつな、もやし、にんじん	2.7 g
	野菜炒め		ひまわり油、上白糖、でん粉	キャベツ、長ねぎ、★きくらげ(乾)、★生しいたけ、にんじん、にら	
26 月	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			515 kcal
	コッペパン		★コッペパン		20.7 g
	カレーポテトクロック	★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	20.2 g
27 火	和風サラダ	ツナ	ひまわり油、上白糖	こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、根しょうが	2.3 g
	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			494 kcal
	ご飯		無洗米		21.9 g
28 水	魚の香味焼き	まさば	ごま油、★白ごま	にんにく	17.0 g
	ごま和え		三温糖、★白ごま	こまつな、もやし	1.9 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	じゃがいも	玉葱	
29 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			522 kcal
	かきたまうどん	★鶏肉、★たまご	でん粉、★うどん	玉葱、にんじん、★しめじ、長ねぎ、こまつな	22.9 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	13.9 g
	豆乳ゼリー黒蜜きな粉	調製豆乳、粉寒天、きな粉	上白糖、黒砂糖、はちみつ		1.9 g
30 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			497 kcal
	じゃこと高菜の炒飯	★ちりめんじゃこ、★たまご	無洗米、ひまわり油、ごま油、★白ごま	★たかな漬、にんじん、長ねぎ、にんにく、根しょうが	16.8 g
	海菜サラダ	芽ひじき、生わかめ	ひまわり油、ごま油、上白糖	きゅうり、もやし、こまつな、根しょうが	16.9 g
	中華スープ		緑豆はるさめ	★きくらげ(乾)、はくさい	2.2 g
27 火	パイナップルかん	粉寒天	上白糖	★パイナップルジュース、★パイナップル	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			511 kcal
	ご飯		無洗米		22.6 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	19.3 g
28 水	ゆずはん和え		三温糖	こまつな、★えのきたけ、にんじん、★ゆず果汁	2.4 g
	豆腐チャンプルー	木綿豆腐、かつお節(おかか)	ひまわり油、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし	
	みそ汁	みそ		なす、玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			514 kcal
29 木	ぶどうパン		★ぶどうパン		20.0 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	19.6 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	2.4 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	
30 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			537 kcal
	ご飯		無洗米		20.3 g
	魚の南蛮漬け	まだら	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、三温糖、★白ごま	長ねぎ、こねぎ	18.7 g
	素揚げ野菜		★ひまわり油(揚げ油)	なす、かぼちゃ	1.7 g
31 火	野菜の磯和え	刻みのり		こまつな、にんじん、もやし	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			498 kcal
	イカ塩焼きそば	★イカ、★中華干しえび	★蒸し中華めん、ひまわり油、ごま油	根しょうが、にんじん、だけのご水煮、もやし、長ねぎ、にら	22.7 g
32 水	ナムル		ごま油、★白ごま	だいもやし、にんじん、こまつな、にんにく	18.4 g
	中華スープ	生揚げ、★たまご	でん粉	万能ねぎ	2.5 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁、★みかん缶、★パイナップル、★黄桃缶、★バナナ	