

令和7年度

[5 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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			659 kcal
	ご飯		無洗米		28.6 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	19.7 g
	野菜の中華だれ 中華スープ		上白糖, ごま油 緑豆はるさめ	こまつな, もやし, にんじん ★きくらげ(乾), はくさい	3.0 g
2 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			740 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	31.4 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	22.3 g
	角切り野菜のスープ フルーツかん	★無添加ベーコン 粉寒天	上白糖	セロリー, 玉葱, にんじん, かぶ(葉) ★りんごジュース, ★パイン缶, ★みかん缶	2.8 g
7 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			637 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		28.7 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	21.7 g
	フレンチサラダ		ひまわり油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, ★パイン缶	2.6 g
8 木	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			704 kcal
	ご飯		無洗米		33.0 g
	魚のごまみそ焼き	さごち, みそ	★白練りゴマ, ★白ごま		19.6 g
9 金	辛し和え		上白糖	こまつな, もやし	2.8 g
	肉じゃが	★豚肉	じゃがいも, しらす, ひまわり油, 三温糖	にんじん, 玉葱, グリンピース(冷凍)	
	肉汁		でん粉	なす, にんじん, だいこん, ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			767 kcal
12 月	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	31.3 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	25.3 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(葉), ホールトマト缶	2.6 g
	オレンジかん	粉寒天	上白糖	★オレンジジュース, ★みかん缶	
13 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			723 kcal
	ご飯		無洗米		32.4 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		27.1 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな, ★えのきたけ, にんじん	2.8 g
14 水	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, にら, 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			705 kcal
	ご飯		無洗米		32.6 g
15 木	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, グリンピース(冷凍)	23.4 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	2.8 g
	中華風コンスープ	★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			633 kcal
16 金	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		29.9 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	26.0 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	3.4 g
	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	
21 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			706 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, トマト(缶), リンゴ(冷凍)	27.9 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	17.5 g
	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	2.7 g
19 日	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, ★パイン缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 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, こぼろ, 長ねぎ, こまつな	25.1 g
	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	18.9 g
20 火	カルピスゼリー	粉寒天, ★カルピス(希釈用)		★みかん缶	2.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			660 kcal
	ご飯		無洗米		28.3 g
	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	20.2 g
21 水	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	3.4 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			645 kcal
	鶏ごぼうごはん	★鶏肉	無洗米, 三温糖	にんじん, こぼろ, グリンピース(冷凍)	26.4 g
22 木	豆腐のみそだれ	木綿豆腐, みそ	三温糖		19.8 g
	おかか和え	かつお節(おかか)		こまつな, もやし, にんじん	3.3 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	
	かきたま汁	★たまご, 生わかめ	でん粉	長ねぎ	
23 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			694 kcal
	コッペパン		★コッペパン		27.6 g
	カレーポテトコロッケ	★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	26.3 g
	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	3.0 g
26 月	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			666 kcal
	ご飯		無洗米		28.9 g
	魚の香味焼き	まさば	ごま油, ★白ごま	にんにく	24.1 g
27 火	ごま和え		三温糖, ★白ごま	こまつな, もやし	2.4 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, こぼろ	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 kcal
28 水	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	29.6 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	16.6 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		2.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			657 kcal
29 木	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	21.6 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	20.7 g
	中華スープ		緑豆はるさめ	★きくらげ(乾), はくさい	2.7 g
	パイナップルかん	粉寒天	上白糖	★パインジュース, ★パイン缶	
30 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			671 kcal
	ご飯		無洗米		29.4 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	24.4 g
	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	3.0 g
28 月	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			689 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		25.9 g
29 火	じゃが芋と野菜のトト煮	★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	25.4 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	3.4 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			712 kcal
30 水	ご飯		無洗米		26.8 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	23.5 g
	素揚げ野菜		★ひまわり油(揚げ油)	なす, かぼちゃ	2.4 g
	野菜の磯和え	刻みのり		こまつな, にんじん, もやし	
31 木	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			657 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	29.3 g
	パルム		ごま油, ★白ごま	だいも, もやし, にんじん, こまつな, にんにく	22.8 g
31 金	中華スープ	生揚げ, ★たまご	でん粉	万能ねぎ	3.4 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁, ★みかん缶, ★パイン缶, ★黄桃缶, ★バナナ	