

令和7年度

〔 6 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
2月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			613 kcal
	チキンライス	★鶏肉	無洗米、ひまわり油	玉葱、★マッシュルーム水煮、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)	23.7 g
	グリーンサラダ	大豆(国産、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	18.2 g
	たまごチーズのスープ	★無添加ベーコン、★たまご、★粉チーズ	でん粉、★パン粉(乾燥)	ホールコーン、玉葱、にんじん、ほうれんそう	2.3 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	
3月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			602 kcal
	ご飯		無洗米		27.8 g
	魚のみそマヨソース焼き	マス、みそ	マヨネーズタイプ調味料、上白糖、白ごま		23.6 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	2.3 g
	切干大根の煮物	油揚げ	ひまわり油、三温糖	切干したにんにく、にんじん	
4月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		長ねぎ	590 kcal
	コッペパン		★コッペパン		22.9 g
	ポテトチーズクロック	★プロセスチーズ、★粉チーズ、★無添加ハム、★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)	にんじん、玉葱、キャベツ	24.7 g
	和風サラダ	ツナ	ひまわり油、上白糖	ほうれんそう、もやし、きゅうり、にんじん、根しょうが	2.8 g
	角切り野菜のスープ	★無添加ベーコン		セロリ、玉葱、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	
5月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			564 kcal
	ご飯		無洗米		26.0 g
	八宝豆腐	★豚肉、★えび、★いか、木綿豆腐	ひまわり油、でん粉、ごま油	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、だけのこ水煮、★干し椎茸はくさい、チンゲンツァイ、長ねぎ	18.5 g
	マカロニサラダ	★無添加ハム	★マカロニ、マヨネーズタイプ調味料	きゅうり、玉葱、にんじん、ホールコーン、★レモン果汁	2.3 g
	中華スープ	★無添加ハム	ごま油	もやし、にんじん	
6月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			631 kcal
	カレーうどん	★豚肉、★えび、★いか、木綿豆腐	ひまわり油、上白糖、でん粉、★冷凍うどん	玉葱、にんじん、だけのこ水煮、ほうれんそう	25.3 g
	小松菜ツツあえ	ツツ、かつお節(おかか)	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	19.4 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース、★りんご缶	2.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			583 kcal
9月	ご飯		無洗米		26.9 g
	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	19.5 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、根しょうが	2.4 g
	吉野汁		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			584 kcal
10月	ご飯		無洗米		27.1 g
	生揚げの炒め煮	★豚肉、生揚げ、みそ	ひまわり油、上白糖、でん粉、とうがらし	根しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、こねぎ	20.1 g
	梅おかか和え	★鶏肉、糸削り節	三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、梅ひしお	2.3 g
	みそ汁	みそ		なす、玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			564 kcal
11月	胚芽パン		★胚芽パン		26.0 g
	豚肉と野菜のトマトソース煮	★豚肉	ひまわり油、じゃがいも、三温糖、★有塩バター、★薄力粉	玉葱、にんじん、★マッシュルーム水煮、トマトピューレ、グリーンピース(冷凍)	19.1 g
	フレンチサラダ		ひまわり油、上白糖	キャベツ、きゅうり、★パイナップル	2.8 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱、ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			559 kcal
12月	鶏子丼	★鶏肉、★たまご、刻みのり	無洗米、三温糖	玉葱、★生しいだけ、糸みつば	25.0 g
	ちくさあえ	かつお節(おかか)	白ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、赤たまねぎ	15.9 g
	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	2.2 g
	果物(バナナアップル)			★バナナアップル	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			554 kcal
1月	あんかけ焼きそば	★豚肉、★イカ、★えび	★蒸し中華めん、ひまわり油、上白糖、でん粉、ごま油	にんじん、だけのこ水煮、★きくらげ、★干し椎茸、長ねぎ	24.5 g
	切干大根の酢の物	生わかめ	上白糖	はくさい、チンゲンツァイ、根しょうが、にんにく	18.0 g
	中華スープ	生揚げ、★たまご	でん粉	切干したにんじん、きゅうり、にんじん	3.3 g
	アロエグリープかん	粉寒天	上白糖	にら	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		★ぶどうジュース、★アロエ缶	
1月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			599 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、だけのこ水煮、グリーンピース(冷凍)	23.4 g
	ナムル		ごま油、白ごま	だいずもやし、にんじん、こまつな、にんにく	21.2 g
	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい、にんじん、長ねぎ	2.5 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	フロストシュガー	★みかん缶、★パイナップル、★バナナ	
1月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			563 kcal
	ご飯		無洗米		24.0 g
	ぎざい豆腐	★豚肉、木綿豆腐、★たまご	ひまわり油、三温糖、でん粉	にんじん、長ねぎ、★生しいだけ	18.7 g
	野菜炒め		ひまわり油	玉葱、ピーマン、★えのきだけ	2.3 g
	ゆかり和え	みそ	ひまわり油、上白糖	もやし、キャベツ、にんじん、ゆかり	
18月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		かぼちゃ、玉葱	
	セサミパン		★セサミパン		541 kcal
	鶏肉のハーベキューソース	★鶏肉		根しょうが、にんにく、★レモン果汁、★りんご、玉葱	27.7 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも、★有塩バター		20.7 g
	オーニードレッシングサラダ	大豆(国産、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	2.7 g
19月	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	にんじん、玉葱、セロリ、ホールトマト缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			602 kcal
	ご飯		無洗米		25.0 g
	魚と野菜甘酢あん炒め	めじまぐろ	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、根しょうが、にんじん、玉葱、だけのこ水煮、★干し椎茸、ピーマン	18.7 g
	竹輪入り和風サラダ	★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、ほうれんそう、根しょうが	2.5 g
20月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		長ねぎ	579 kcal
	みそ汁	みそ、生わかめ	★焼きふ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
	チキントマトスパゲティ	★鶏肉、★粉チーズ	★スパゲッティ、オリーブ油、ひまわり油、★有塩バター、★薄力粉	にんにく、玉葱、★マッシュルーム水煮、ホールトマト缶	26.3 g
	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	17.5 g
21月	野菜スープ			にんじん、玉葱、セロリ、パセリ	2.9 g
	果物(メロン)			★メロン	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			594 kcal
	ご飯		無洗米		24.4 g
	豚肉のしょうが焼き	★豚肉	三温糖、ひまわり油、でん粉	根しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ	21.0 g
22月	高野豆腐と野菜の煮物	凍り豆腐	さといも、三温糖	にんじん、★干し椎茸、れんこん、グリーンピース(冷凍)	2.1 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱、こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			555 kcal
	ご飯		無洗米		24.7 g
	中華風卵焼き	★鶏肉、★たまご	ひまわり油、上白糖、でん粉	玉葱、★生しいだけ、だけのこ水煮、にんじん、にんにく、根しょうが	18.3 g
23月	じゃが芋と中華炒め		じゃがいも、ごま油	ピーマン、にんじん	
	野菜のこま海苔和え	刻みのり	白ごま、ごま油	キャベツ、もやし、こまつな	2.4 g
	豆乳スープ	調製豆乳、★鶏肉		★しめじ、だいこん、こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			593 kcal
	ナン		★ナン		24.8 g
24月	ひよこ豆とひき肉のカレー	ひよこまめ(乾)、大豆(国産、乾)、★豚肉、豆乳	じゃがいも、ひまわり油、★有塩バター、★薄力粉	玉葱、セロリ、にんじん、にんにく、根しょうが、トマトピューレ、★りんご、★干しぶどう	24.1 g
	バリバリワンタンサラダ	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	2.8 g
	角切り野菜のスープ	★無添加ベーコン		セロリ、玉葱、にんじん、かぶ、かぶ(葉)	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			559 kcal
	ご飯		無洗米		24.4 g
25月	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐、★鶏肉、★たまご、豆乳	ひまわり油、じゃがいも、★パン粉(生)、上白糖、でん粉	玉葱	16.0 g
	フラットウィッチ		オリーブ油	にんにく、なす、ズッキーニ、玉葱、セロリ、トマト	2.1 g
	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			643 kcal
26月	豚汁うどん	みそ、★豚肉	ひまわり油、じゃがいも、さといも、★冷凍うどん	だいこん、にんじん、こぼろ、長ねぎ、万能ねぎ	25.6 g
	梅ドレッシングサラダ	糸削り節	ひまわり油、ごま油、白ごま	はくさい、こまつな、きゅうり、だいこん、にんじん、梅ひしお	2.6 g
	黒ごまミルクゼリー	★牛乳、粉寒天	黒練りごま、上白糖、甘納豆(あずき)		2.2 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			633 kcal
	ご飯		無洗米		25.7 g
27月	魚のおろしだれ	まだら	でん粉、★ひまわり油(揚げ油)、三温糖	根しょうが、だいこん、こねぎ	21.2 g
	煮揚げ野菜		★ひまわり油(揚げ油)	なす、かぼちゃ、さやいんげん	2.3 g
	野菜のこま酢あえ		白ごま、白練りごま、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、★えのきだけ	
	豚汁	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、こぼろ、長ねぎ	