

令和7年度

〔 7 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			735 kcal
	ボークカレーライス	★豚肉、★低脂肪乳	無洗米、じゃがいも、ひまわり油、★バター、★薄力粉	玉葱、セロリー、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	27.3 g
	小松菜サラダ	★無添加ハム	上白糖、ひまわり油	こまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、★レモン果汁	21.9 g
	きのこスープ	★無添加ベーコン		玉葱、★えのきたけ、★しめじ、★生しいたけ、パセリ	3.2 g
	果物(小玉すいか)			★小玉すいか	
2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			644 kcal
	バイナンパン		★バイナンパン		30.2 g
	タンドリーチキン	★鶏肉★ヨーグルト(全脂無糖)		玉葱、にんにく	23.3 g
	のりじゃが	あおのり	じゃがいも、★ひまわり油(揚げ油)、ひまわり油	玉葱	3.3 g
	海藻サラダ	芽ひじき、生わかめ	ひまわり油、上白糖	キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱、にんにく	
3 木	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			673 kcal
	ご飯		無洗米		29.6 g
	家常豆腐	★豚肉、生揚げ	ひまわり油、上白糖、でん粉、ごま油	根しょうが、にんにく、★干し椎茸、にんじん、たけのこ水煮、長ねぎ、チンゲン菜	23.1 g
	野菜の中華だれ		上白糖、ごま油	ほうれんそう、もやし、にんじん	2.6 g
4 金	中華スープ	★たまご	でん粉	にら、にんじん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			690 kcal
	きつねうどん	油揚げ、★笹かまぼこ	★冷凍うどん、三温糖	長ねぎ、ほうれんそう	26.1 g
	あさり入り酢味噌和え	あさりむき身、みそ	三温糖、でん粉	きゅうり、だいこん、にんじん	15.0 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース、★りんご缶	3.5 g
7 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			701 kcal
	鮭ずし	塩ざけ、★たまご、刻みのり	無洗米、上白糖、白ごま、ひまわり油	きゅうり、根しょうが	28.8 g
	冬瓜のそぼろみそだれ	★鶏肉、みそ	上白糖、ごま油、でん粉	とうがん	19.5 g
	ずまし汁	絹豆腐		ほうれんそう、★しめじ	3.0 g
	セタフルーツボンチ		★生ふ、上白糖	★すいか、★バナナ、★みかん缶、★レモン果汁	
8 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			653 kcal
	ご飯		無洗米		30.5 g
	豚肉のスタミナ焼き	★豚肉	ひまわり油、でん粉	にんじん、玉葱、にんにく、キャベツ	21.4 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	2.5 g
	みそ汁	みそ、生揚げ		ほうれんそう	
9 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			644 kcal
	ナンピザ	ツナ、★ピザチーズ	★ナン、マヨネーズタイプ調味料、オリーブ油	にんにく、玉葱、ピーマン、★マッシュルーム水煮	26.0 g
	オニオン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	27.9 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)	3.3 g
	果物(パイナップル)			★パイナップル	
10 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			725 kcal
	ご飯		無洗米		28.9 g
	魚のごま竜田揚げ	まさば	でん粉、★薄力粉、白ごま、★ひまわり油(揚げ油)	根しょうが	25.2 g
	ゆずぼん和え		三温糖	こまつな、★えのきたけ、にんじん、★ゆず果汁	2.5 g
	五目ひじき	芽ひじき、大豆(国産、乾)、油揚げ	しらたき、ひまわり油、三温糖	にんじん、ごぼう	
11 金	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			756 kcal
	スバゲティナポリタン	★無添加ハム、★無添加ベーコン、★粉チーズ	★スバゲッティ、ひまわり油、★バター	玉葱、にんじん、★マッシュルーム水煮、ピーマン、ホールトマト缶、トマトピューレ	29.2 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	24.4 g
	たまごスープ	★たまご	でん粉	セロリー、玉葱、パセリ	3.0 g
14 月	オレンジかん	粉寒天	上白糖	★オレンジジュース、★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			660 kcal
	ご飯		無洗米		26.2 g
	八宝菜	★豚肉、★イカ、★えび	ひまわり油、でん粉、ごま油	にんじん、玉葱、たけのこ水煮、はくさい、チンゲン菜、★きくらげ、根しょうが、にんにく	21.0 g
	ポテトサラダ		じゃがいも、マヨネーズタイプ調味料、上白糖	キャベツ、玉葱、にんじん	3.2 g
15 火	中華スープ	木綿豆腐、生わかめ		長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 kcal
	ご飯		無洗米		29.1 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	22.8 g
	ゆかりポテト		じゃがいも	ゆかり	2.2 g
16 水	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	
	みそ汁	みそ		なす、玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			663 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		34.1 g
	鮭のクリームソース	鮭、★低脂肪乳	★薄力粉、★バター、ひまわり油	玉葱、★しめじ、★マッシュルーム水煮	25.8 g
17 木	にんじんグラッセ		★有塩バター、三温糖	にんじん	3.0 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	
	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			687 kcal
	キムチ炒飯	★たまご、★豚肉	無洗米、ひまわり油、ごま油	はくさい(キムチ漬け)、長ねぎ、万能ねぎ	24.7 g
17 木	野菜の薬味だれ		上白糖、ごま油	はくさい、こまつな、★しめじ、★きくらげ、根しょうが、長ねぎ	24.4 g
	中華スープ	★無添加ハム	ごま油	もやし、にんじん	
	杏仁豆腐	粉寒天、★牛乳、★生クリーム	★杏仁粉、上白糖	★レモン果汁、★みかん缶、★パイナップル	2.7 g