令和7年度

［　９　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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			606 kcal
	ご飯		無洗米		27.4 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,グリンピース(冷凍)	22.0 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
	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい,にんじん,長ねぎ	
3 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			556 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		26.3 g
	ポークビーンズ	★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	20.9 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	2.7 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)	
4 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			548 kcal
	ご飯		無洗米		24.8 g
	魚の香味焼き	まさば	ごま油,とうがらし(粉),白ごま	にんにく	18.0 g
	ゆずぽん和え		三温糖	こまつな,★えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁	2.1 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	
5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			594 kcal
	ソース焼きそば	★豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり	★中華めん,ひまわり油	にんじん,玉葱,キャベツ	22.0 g
	大学芋		さつまいも,★ひまわり油（揚げ油）,上白糖		20.2 g
	中華スープ	木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	2.5 g
	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス(希釈用)		★みかん缶	
8 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			560 kcal
	ご飯		無洗米		24.5 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	17.1 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	きゅうり,玉葱,にんじん	2.3 g
	みそ汁	みそ,木綿豆腐		★しめじ,ほうれんそう	
9 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			534 kcal
	吹き寄せおこわ	油揚げ	もち米,無洗米,むき栗,三温糖	★しめじ,にんじん,れんこん	23.1 g
	豆腐のみそだれ	木綿豆腐,みそ	三温糖		13.9 g
	菊入お浸し	かつお節（おかか）		こまつな,★えのきたけ,にんじん,菊のり	2.6 g
	イカと里芋の煮物	★するめいか	さといも,三温糖	だいこん,さやいんげん	
	すまし汁	生わかめ	★焼きふ		
10 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			552 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		24.5 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	24.5 g
	ラタトゥイユ		オリーブ油	にんにく,なす,ズッキーニ,玉葱,セロリー,トマト	2.8 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	
	果物(りんご)			★りんご	
11 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			603 kcal
	ご飯		無洗米		26.0 g
	魚のからあげ和風ソース	まだら	米粉,★ひまわり油（揚げ油）,ひまわり油,上白糖	玉葱	18.4 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.2 g
	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	
	さつま汁	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	
12 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			631 kcal
	ミートソーススパゲティー	★牛肉,★豚肉,★粉チーズ	★スパゲッティ,★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	24.8 g
	海藻サラダ	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,★えのきたけ,根しょうが	21.8 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	2.2 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	
16 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			602 kcal
	ご飯		無洗米		29.4 g
	鮭チャンチャン焼き	鮭,みそ	三温糖,★有塩バター	キャベツ,玉葱,もやし,にんじん	16.4 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,グリンピース(冷凍)	2.8 g
	みそ汁	みそ		はくさい,★えのきたけ	
17 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			622 kcal
	セサミパン		★セサミパン		29.6 g
	鶏肉のパン粉焼き	★鶏肉,★低脂肪乳,★たまご,★粉チーズ	★薄力粉,★パン粉(生),ひまわり油,上白糖		26.4 g
	にんじんグラッセ		★有塩バター,三温糖	にんじん	2.4 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	
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	
18 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			622 kcal
	ご飯		無洗米		23.2 g
	酢豚	★豚肉	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,★きくらげ,ピーマン,★パイン缶	21.0 g
	ほうれん草とのりのナムル	刻みのり	ごま油,三温糖	ほうれんそう,もやし,にんじん,長ねぎ	2.3 g
	中華スープ	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ	
19 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			555 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,★冷凍うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,ほうれんそう	21.0 g
	小松菜ツナあえ	ツナ,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	16.2 g
	果物（なし）			★なし	2.4 g
22 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal
	チキンピラフ	★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,ホールコーン,ピーマン	22.0 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	20.1 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★無添加ベーコン		★ぶなしめじ,玉葱,ほうれんそう	2.4 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	
24 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			609 kcal
	コッペパン		★コッペパン		23.2 g
	カレーポテトコロッケ	★豚肉,★牛肉,★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,ホールコーン,キャベツ	24.4 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	2.5 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,パセリ	
25 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			577 kcal
	ご飯		無洗米		25.0 g
	ぎせい豆腐	★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,★生しいたけ	19.3 g
	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.4 g
	五目金平		糸こんにゃく,ごま油,白ごま	ごぼう,にんじん,れんこん,さやいんげん,★干し椎茸	
	みそ汁	みそ,油揚げ		なす,玉葱	
26 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			592 kcal
	ジャージャー麺	★豚肉,みそ	★冷凍ラーメン,ごま油,ひまわり油,三温糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,★干し椎茸,たけのこ水煮,きゅうり,もやし,にんじん	29.8 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな,★きくらげ(乾)	16.6 g
	アロエヨーグルト	★ヨーグルト(全脂無糖)	フロストシュガー	★アロエ缶,★みかん缶	2.9 g
29 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			610 kcal
	ご飯		無洗米		24.6 g
	魚のかりんと揚げ	めかじき	でん粉,★ひまわり油（揚げ油）,三温糖,白ごま	根しょうが	21.1 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,にんじん	2.2 g
	炒合菜	★豚肉	ひまわり油,はるさめ,ごま油	にんじん,もやし,たけのこ水煮,にら,玉葱,★きくらげ(乾)	
	みそ汁	みそ	さといも	★なめこ,長ねぎ	
30 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			591 kcal
	チキンクリームライス	★鶏肉,白いんげんペースト,★牛乳,★粉チーズ	無洗米,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	★マッシュルーム水煮,玉葱,にんじん,グリンピース(冷凍)	23.2 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	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	19.6 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	2.1 g
	果物（なし）			★なし	