

令和7年度

[9 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1日 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			722 kcal
	ご飯		無洗米		32.4 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、グリーンピース(冷凍)	25.7 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	3.1 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			652 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		31.1 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	24.2 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	3.2 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)	
4 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			653 kcal
	ご飯		無洗米		28.6 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	23.1 g
	ゆずほん和え		三温糖	こまつな、★えのきだけ、にんじん、★ゆず果汁	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、ごぼう	
5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			709 kcal
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	25.9 g
	ソース焼きそば	★豚肉、★さくらび(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	23.3 g
	大学芋		さつまいも、★ひまわり油(揚げ油)、上白糖		3.0 g
	中華スープ	木綿豆腐、生わかめ		長ねぎ	
8 月	カルピスゼリー	粉寒天、★カルピス(希釈用)		★みかん缶	663 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			28.8 g
	ご飯		無洗米		19.7 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	2.8 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	
9 火	みそ汁	みそ、木綿豆腐		★しめじ、ほうれんそう	638 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			28.1 g
	吹き寄せおこわ	油揚げ	もち米、無洗米、むぎ麦、三温糖	★しめじ、にんじん、れんこん	15.8 g
	豆腐のみそだれ	木綿豆腐、みそ	三温糖		2.9 g
	菊入お浸し	かつお節(おなか)		こまつな、★えのきだけ、にんじん、菊のり	
1 0 水	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		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			648 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		28.4 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	28.6 g
1 1 木	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、トマト	3.3 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		にんじん、玉葱、セロリ、パセリ	
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 kcal
	ご飯		無洗米		30.1 g
1 2 金	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	21.1 g
	ごま和え		三温糖、白ごま	こまつな、もやし	2.6 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	
	さつまい	みそ、★鶏肉	さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			754 kcal
1 6 火	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、ホールトマト缶	29.7 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、★えのきだけ、根しょうが	25.6 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	2.9 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			715 kcal
1 7 水	ご飯		無洗米		34.2 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	18.4 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、グリーンピース(冷凍)	3.3 g
	みそ汁	みそ		はくさい、★えのきだけ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			730 kcal
2 9 月	セサミパン		★セサミパン		34.4 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		30.9 g
	にんじんグラッセ		★有塩バター、三温糖	にんじん	3.1 g
	おかかサラダ	かつお節(おなか)	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	
2 6 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			747 kcal
	ご飯		無洗米		27.4 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、だけのご水煮、★干し椎茸、★さくらげ、ピーマン、★パイン缶	24.5 g
	ほうれん草とりのりのナムル	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	2.8 g
	中華スープ	★たまご、生わかめ	でん粉	長ねぎ	
2 4 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			657 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	24.9 g
	小松菜ツナあえ	ツナ、かつお節(おなか)	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	18.4 g
	果物(なし)			★なし	2.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			713 kcal
2 9 月	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	25.6 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	23.5 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	2.8 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 kcal
3 0 火	コッペパン		★コッペパン		27.5 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	28.7 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	3.0 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、ホールトマト缶、パセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 kcal
2 6 金	ご飯		無洗米		29.1 g
	きざい豆腐	★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、★生しいたけ	22.3 g
	辛し和え		上白糖	こまつな、もやし	2.6 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	
2 9 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			705 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、だけのご水煮、きゅうり、もやし、にんじん	35.6 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな、★きくらげ(乾)	18.9 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	3.4 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			723 kcal
3 0 火	ご飯		無洗米		28.5 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	24.3 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	2.7 g
	炒め菜	★豚肉	ひまわり油、はるさめ、ごま油	にんじん、もやし、だけのご水煮、にら、玉葱、★さくらげ(乾)	
	みそ汁	みそ	さといも	★なめこ、長ねぎ	
3 0 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			705 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、グリーンピース(冷凍)	27.3 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	22.7 g
	野菜スープ			にんじん、玉葱、セロリ、パセリ	2.6 g
	果物(なし)			★なし	