

令和7年度

[10 月 予 定 献 立 表]

(小学部低学年用)

・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 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			520 kcal
	ご飯		無洗米		21.1 g
	あんかけ豆腐	豆腐、★豚肉	ひまわり油、でん粉	玉葱、にんじん、★生しいたけ、こまつな、根しょうが	18.0 g
	アーモンド和え		★アーモンド、上白糖	ほうれんそう、キャベツ、もやし	1.9 g
3 金	芋煮汁	★牛肉	板こんにゃく、ひまわり油、さといも	だいこん、にんじん、こぼろ、★まいだけ、長ねぎ、万能ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			569 kcal
	カレーうどん	★豚肉	ひまわり油、上白糖、でん粉、★冷凍うどん	玉葱、にんじん、だけのご水煮、ほうれんそう	23.3 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	17.9 g
6 月	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース、★パイナップル、★黄桃缶、★みかん缶	2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			497 kcal
	わかめご飯		無洗米、白ごま		19.6 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	17.7 g
7 火	星手のみそだれ	みそ	さといも、★米油（揚げ油）、三温糖		2.1 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	
	みそ汁	みそ、油揚げ		だいこん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			552 kcal
8 水	ハッシュドポークライス	★豚肉	無洗米、ひまわり油、★薄力粉	根しょうが、にんにく、玉葱、セロリー、トマトピューレ、★しめじ、★マッシュルーム水煮	20.7 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	18.9 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	2.0 g
	果物（りんご）			★りんご	
9 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			511 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		24.9 g
	鶏肉のロペール風	★鶏肉	米粉、ひまわり油、でん粉	玉葱、にんじん、ピーマン	20.6 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	2.3 g
10 金	豆乳スープ	調製豆乳、★無添加ベーコン		★しめじ、玉葱、ホールコーン、ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			549 kcal
	ご飯		無洗米		22.6 g
	魚の竜田揚げ	さむら	米粉、★米油（揚げ油）	根しょうが	19.5 g
11 土	ごま和え		三温糖、白ごま	こまつな、キャベツ	2.0 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、こぼろ	
	さつま汁	みそ、★豚肉	さつまいも	にんじん、だいこん、★しめじ、長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			522 kcal
12 日	みそラーメン	みそ、★豚肉	★冷凍ラーメン、ごま油、上白糖、★有塩バター、ひまわり油	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、にら、★きくらげ（乾）、根しょうが、にんにく	22.1 g
	根菜ゴマドレサラダ		白練りゴマ、三温糖、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん、れんこん、こぼろ	19.3 g
	果物（柿）			★柿	2.7 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			492 kcal
13 月	ご飯		無洗米		20.7 g
	魚の西京焼き	まさば、みそ	上白糖	こまつな、もやし	16.2 g
	辛し和え		上白糖	キャベツ、長ねぎ、★きくらげ（乾）、★生しいたけ、にんじん、にら	2.1 g
	野菜炒め		ひまわり油、上白糖、でん粉	なす、にんじん、だいこん、ほうれんそう	
14 火	吉野汁		でん粉		
15 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			555 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		24.7 g
	チキンマカロニグラタン	★低脂肪乳、★鶏肉、★粉チーズ	★有塩バター、★薄力粉、ひまわり油、★マカロニ、★パン粉（生）	玉葱、★マッシュルーム水煮、パセリ	21.6 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	2.5 g
16 木	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			513 kcal
	ご飯		無洗米		26.3 g
	つくね焼き	★鶏肉、★たまご、みそ	ごま油、★パン粉（生）、三温糖	長ねぎ	13.9 g
17 金	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	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	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			509 kcal
18 土	かきたまうどん	★鶏肉、★たまご	でん粉、★冷凍うどん	玉葱、にんじん、★しめじ、長ねぎ、こまつな	22.5 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	13.7 g
	フルーツミルクかん	粉寒天、★牛乳	上白糖	★パイナップル、★黄桃缶	1.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			505 kcal
19 日	豆入りドライカレーライス	★豚肉、大豆（国産、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、トマトピューレ、グリーンピース（冷凍）	20.4 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	14.4 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（果）	2.0 g
	果物（柿）			★柿	
20 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			515 kcal
	ご飯		無洗米		22.7 g
	肉豆腐	★豚肉、木綿豆腐	糸こんにゃく、三温糖	玉葱、はくさい、にんじん、長ねぎ	17.7 g
	ちくさあえ	かつお節（おなか）	白ごま	キャベツ、こまつな、にんじん、赤たまねぎ	2.1 g
21 火	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	
22 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			499 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		23.4 g
	魚のマヨネーズ焼き	鮭	マヨネーズタイプ調味料	玉葱、赤ピーマン、★マッシュルーム水煮、パセリ	20.7 g
23 木	にんじんグラッセ		★有塩バター、三温糖	にんじん	2.4 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、根しょうが	
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン	上白糖、じゃがいも、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			527 kcal
24 金	そばろごはん	★鶏肉、★たまご	無洗米、三温糖、ひまわり油	根しょうが	24.3 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、梅びしお	18.2 g
	みそ汁	みそ		なす、玉葱	1.8 g
	果物（りんご）			★りんご	
25 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			491 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	22.1 g
	ナムル		ごま油、白ごま	だいすもやし、にんじん、ほうれんそう、にんにく	19.3 g
	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい、にんじん、長ねぎ	2.4 g
26 日	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト（全脂無糖）	フロストシュガー	★みかん缶、★パイナップル、★バナナ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			494 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、だけのご水煮、グリーンピース（冷凍）	19.4 g
	野菜のごま海苔和え	刻みのり	白ごま、ごま油	キャベツ、もやし、こまつな	15.9 g
27 月	中華スープ	木綿豆腐、生わかめ		長ねぎ	2.2 g
	アロエグレープかん	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース、★アロエ缶	
28 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			527 kcal
	ご飯		無洗米		22.0 g
	豚肉ねぎソース	★豚肉	上白糖、ごま油	長ねぎ、キャベツ	20.2 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	1.8 g
29 水	みそ汁	みそ、生揚げ		ほうれんそう	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			497 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		22.5 g
	チリコンカン	★牛肉、★豚肉、金時めめ（乾）	ひまわり油	にんにく、玉葱、ホールトマト缶	19.4 g
30 木	パリパリワンタンサラダ	ツナ	★アーモンド、★ワンタンの皮、★米油（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	2.1 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			537 kcal
	ご飯		無洗米		23.7 g
31 金	魚のおろしだれ	まだら	でん粉、★米油（揚げ油）、三温糖	根しょうが、だいこん、こねぎ	14.3 g
	おかか和え	かつお節（おなか）		こまつな、もやし、にんじん	2.4 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）	
	みそ汁	みそ		はくさい、★えのきたけ	
32 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			555 kcal
	ツナトマトスバゲティ	ツナ、★粉チーズ	★スパゲッティ、オリーブ油、ひまわり油、★薄力粉	にんにく、セロリー、玉葱、ホールトマト缶、★しめじ	22.5 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	19.4 g
	野菜スープ			にんじん、玉葱、セロリー、パセリ	2.0 g
33 日	かぼちゃミルクゼリー	★牛乳、★生クリーム、粉寒天、★ホイップクリーム	上白糖	かぼちゃ	