

令和7年度

〔 10 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			699 kcal
	ご飯		無洗米		28.7 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	23.2 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	2.6 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			753 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	30.4 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	22.5 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	2.7 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			652 kcal
	わかめご飯		無洗米,白ごま		25.1 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	22.1 g
7 火	星手のみそだれ	みそ	さといも,★米油(揚げ油),三温糖		2.8 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			725 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,トマトピューレ,★しめじ,★マッシュルーム水煮	26.7 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	23.5 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	2.8 g
	果物(りんご)			★りんご	
9 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			688 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		33.7 g
	鶏肉のロベール風	★鶏肉	米粉,ひまわり油,でん粉	玉葱,にんじん,ピーマン	26.5 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	3.2 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			741 kcal
	ご飯		無洗米		30.1 g
	魚の竜田揚げ	さむら	米粉,★米油(揚げ油)	根しょうが	24.6 g
11 土	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,キャベツ	2.6 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			682 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	29.0 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	24.3 g
	果物(柿)			★柿	3.5 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			652 kcal
14 火	ご飯		無洗米		27.3 g
	魚の西京焼き	まさば,みそ	上白糖		23.1 g
	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.9 g
	野菜炒め		ひまわり油,上白糖,でん粉	キャベツ,長ねぎ,★きくらげ(乾),★生しいたけ,にんじん,にら	
15 水	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			748 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		32.6 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	28.0 g
16 木	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	3.4 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			679 kcal
	ご飯		無洗米		34.8 g
17 金	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	16.6 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,にんじん	3.2 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	
18 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			665 kcal
	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	19.2 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	26.2 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	2.8 g
20 日	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			658 kcal
	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,ピーマン,トマトピューレ,グリーンピース(冷凍)	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	17.3 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(果)	2.8 g
21 火	果物(柿)			★柿	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			685 kcal
	ご飯		無洗米		29.5 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	22.1 g
22 水	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	2.8 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			677 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		31.5 g
23 木	魚のマヨソース焼き	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	26.9 g
	にんじんグラッセ		★有塩バター,三温糖	にんじん	3.3 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,ホールトマト缶	
24 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			697 kcal
	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	31.9 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	22.5 g
	みそ汁	みそ		なす,玉葱	2.4 g
25 土	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			647 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	28.5 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	23.9 g
26 日	五目中華スープ	★豚肉	ごま油	はくさい,にんじん,長ねぎ	3.3 g
	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			644 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)	25.2 g
27 月	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	19.1 g
	中華スープ	木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	2.7 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			694 kcal
28 火	ご飯		無洗米		28.3 g
	豚肉ねぎソース	★豚肉	上白糖,ごま油	長ねぎ,キャベツ	25.6 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	2.4 g
	みそ汁	みそ,生揚げ		ほうれんそう	
29 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			667 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		29.8 g
	チリコンカン	★牛肉,★豚肉,金時め(乾)	ひまわり油	にんにく,玉葱,ホールトマト缶	25.1 g
	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	3.0 g
30 木	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			712 kcal
	ご飯		無洗米		31.7 g
	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	17.1 g
31 金	おかか和え	かつお節(おかか)		こまつな,もやし,にんじん	3.2 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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			734 kcal
31 土	ツナトマトスバゲティ	ツナ,★粉チーズ	★スバゲティ,オリーブ油,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,セロリ,玉葱,ホールトマト缶,★しめじ	29.0 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	24.6 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリ,パセリ	2.6 g
	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	