

令和7年

[11 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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米,むき栗,三温糖,黒ごま		535 kcal
	栗ご飯		三温糖		20.9 g
	豆腐のみそだれ	木綿豆腐,みそ	上白糖	ごまつな,もやし	16.6 g
	辛し和え		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	2.3 g
	五目金平		板こんにゃく,ひまわり油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
5 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★セサミパン		572 kcal
	セサミパン		★薄力粉,でん粉,★米油(揚げ油),じゃがいも		23.0 g
	フィッシュアンドチップス	まだら	★薄力粉,でん粉,★米油(揚げ油),じゃがいも		24.0 g
	海菜サラダ	芽ひじき,生わかめ	ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんにく	2.3 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	
6 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		553 kcal
	ご飯		ひまわり油,三温糖	玉葱,さやいんげん,にんじん	26.9 g
	干草玉子焼き	★鶏肉,★たまご,★チーズ	ひまわり油,三温糖	ごまつな,キャベツ,にんじん	20.9 g
	海苔和え	刻みのり	でん粉,ひまわり油,上白糖,ごま油	キャベツ,もやし,にら,にんにく	2.3 g
	レバニラ炒め	★豚しゃぶ,★低脂肪乳		はくさい,★えのきたけ	
7 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★セサミパン		499 kcal
	ソーシ焼きそば	★豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり	★蒸し中華めん,ひまわり油	にんじん,玉葱,キャベツ	20.9 g
	野菜の磯和え	刻みのり		ほうれんそう,にんじん,もやし	17.0 g
	中華スープ	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ	2.4 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイナップル,★黄桃缶,★バナナ	
1 0 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★豚肉,大豆(国産,乾)		542 kcal
	フルコ千丹		無洗米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白ごま,でん粉	玉葱,にんじん,もやし,にら,にんにく,根しょうが	21.9 g
	カリカリじゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	★米油(揚げ油),白ごま,ひまわり油,ごま油,上白糖	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,根しょうが	18.2 g
	中華スープ	木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	2.1 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	
1 1 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		513 kcal
	ご飯		ひまわり油,★有塩バター	玉葱,にんじん,★ぶなしめじ	24.5 g
	鮭ときのこのチーズ焼き	鮭,★ピザチーズ	三温糖,白ごま	ごまつな,もやし	15.7 g
	ごま和え	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	1.9 g
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
1 2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★黒砂糖パン		481 kcal
	黒砂糖パン		じゃがいも,ひまわり油	玉葱,にんじん,にんにく	20.4 g
	スペインオムレツ	★たまご,★低脂肪乳,★粉チーズ,★無添加ハム	★有塩バター,三温糖	にんじん	19.4 g
	にんじんグラッセ	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	2.2 g
	オニオンドレッシングサラダ			セロリー,玉葱,にんじん,から,から(葉)	
1 3 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		553 kcal
	ご飯		ひまわり油,上白糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,こねぎ	23.8 g
	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ	白ごま,白練りごま,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきたけ	19.7 g
	野菜のこま酢あえ	みそ,★鶏肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	2.0 g
	さつま汁	みそ,★鶏肉			
1 4 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★スバゲッティ,オリーブ油,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	にんにく,玉葱,★マッシュルーム水煮,ホールトマト缶	538 kcal
	チキントマトスパゲティ	★鶏肉,★粉チーズ	ひまわり油,上白糖	キャベツ,ごまつな,きゅうり,玉葱,にんにく	24.3 g
	グリーンサラダ	大豆(国産,乾)		にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	17.1 g
	野菜スープ			★柿	2.7 g
	果物(柿)				
1 7 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米,ひまわり油,ごま油,白ごま	★たかな漬,赤ピーマン,長ねぎ,にんにく,根しょうが	530 kcal
	じゃこ高菜の炒飯	★ちりめんじゃこ,★たまご	ごま油,白ごま	だいずもやし,にんじん,ほうれんそう,にんにく	19.1 g
	ナムル	★無添加ハム	はるさめ	はくさい	20.9 g
	杏仁豆腐	粉寒天,★牛乳,★生クリーム	★杏仁霜,上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイナップル	2.2 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
1 8 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		536 kcal
	ご飯		上白糖,ひまわり油,白ごま	根しょうが,にんにく,万能ねぎ	22.8 g
	鶏肉の香味焼き	★鶏肉,みそ	ひまわり油,上白糖	キャベツ,もやし	16.9 g
	野菜炒め	★無添加ベーコン	じゃがいも,★米油(揚げ油),ひまわり油	にんにく,玉葱,にんじん,ピーマン	1.5 g
	じゃが芋カレー炒め			きゅうり,ゆかり	
1 9 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★コッペパン	★みかん	541 kcal
	コッペパン		ひまわり油,じゃがいも,★薄力粉,★パン粉(生),★米油(揚げ油)	玉葱,にんじん,キャベツ	22.5 g
	ポテトコロッケ	★豚肉,★たまご,★低脂肪乳	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	22.2 g
	和風サラダ	ツナ		玉葱,ホールコーン,ほうれんそう	2.4 g
	豆乳スープ	調製豆乳,★無添加ベーコン			
2 0 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		502 kcal
	ご飯		上白糖	根しょうが,ごまつな,もやし	21.1 g
	鯖のみそ煮	まさば,みそ	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	16.3 g
	野菜炒め		でん粉	なす,にんじん,だいこん,ほうれんそう	2.2 g
	吉野汁				
2 1 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	ひまわり油,さといも,板こんにゃく,でん粉,★冷凍うどん	にんじん,ごぼう,★ぶなしめじ,長ねぎ,ごまつな	508 kcal
	のっぺいうどん	★鶏肉,生揚げ			21.7 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	ごまつな,にんじん,キャベツ	15.2 g
	果物(りんご)			★りんご	2.2 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
2 5 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米,じゃがいも,ひまわり油,★有塩バター,★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	559 kcal
	ボークカレーライス	★豚肉,★低脂肪乳	★アーモンド,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし	20.9 g
	アーモンド和え	★無添加ベーコン		玉葱,はくさい,にんじん,セロリー	17.1 g
	野菜スープ			★みかん	2.3 g
	果物(みかん)				
2 6 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★パンパキンパン		488 kcal
	パンパキンパン	★豚肉,白いんげんまめ(乾),大豆(国産,乾),みそ	ひまわり油,上白糖	玉葱,にんじん,ホールトマト缶,パセリ	25.6 g
	和風ボークビーンズ	かつお節(おかか)	白ごま,上白糖,ひまわり油	ごまつな,ごぼう,にんじん	18.1 g
	おかかサラダ	★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
	干切り野菜スープ				
2 7 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		563 kcal
	ご飯		でん粉,★ひまわり油(揚げ油),三温糖,白ごま	根しょうが	24.0 g
	魚のかりと揚げ	めかじき	三温糖	ごまつな,★えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁	22.5 g
	ゆずほん和え	木綿豆腐,かつお節(おかか)	ひまわり油,ごま油	にんじん,キャベツ,もやし	2.1 g
	豆腐チャンプルー	みそ汁		なす,玉葱	
2 8 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	★スバゲッティ,ひまわり油,★有塩バター,★薄力粉	玉葱,★ぶなしめじ,ほうれんそう	570 kcal
	鮭とほうれん草のクリームスパゲティ	★牛乳,★粉チーズ,★生クリーム,塩ざけ	ひまわり油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	22.8 g
	コールスローサラダ			にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	22.0 g
	野菜のカレースープ	白いんげんまめ(乾),★無添加ベーコン		★りんご	2.1 g
	果物(りんご)				