

令和7年

[11 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
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		701 kcal
	果ご飯		三温糖		26.5 g
	豆腐のみそだれ	木綿豆腐,みそ	上白糖	こまつな,もやし	19.7 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	3.1 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	豚汁	みそ,★豚肉			773 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			30.9 g
	セサミパン		★セサミパン		31.5 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		3.2 g
	海藻サラダ	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	
6 木	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	734 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			35.2 g
	ご飯		無洗米		26.7 g
	干草玉子焼き	★鶏肉,★たまご,★チーズ	ひまわり油,三温糖	玉葱,さやいんげん,にんじん	3.0 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,にんじん	
7 金	レバニラ炒め	★豚しゃぶ,★低脂肪乳	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	
	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			654 kcal
	ソース焼きそば	★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	27.1 g
	野菜の磯和え	刻みのり		ほうれんそう,にんじん,もやし	20.6 g
1 0 月	中華スープ	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ	3.3 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,★バナナ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 kcal
	フルコ千丹	★豚肉,大豆(国産,乾)	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	28.5 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	22.5 g
1 1 火	中華スープ	木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	2.7 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			685 kcal
	ご飯		無洗米		32.6 g
	鮭ときのこのチーズ焼き	鮭,★ピザチーズ	ひまわり油,★有塩バター	玉葱,にんじん,★ぶなしめじ	19.2 g
1 2 水	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.3 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,ごぼう	
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			642 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		26.4 g
1 4 金	スペインオムレツ	★たまご,★低脂肪乳,★粉チーズ,★無添加ハム	じゃがいも,ひまわり油	玉葱,にんじん,にんにく	24.7 g
	にんじんクラッセ		★有塩バター,三温糖	にんじん	3.1 g
	オニオンドレッシング	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	
	サラダ			セロリー,玉葱,にんじん,から,から(葉)	
	角切り野菜のスープ	★無添加ベーコン			
1 3 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			731 kcal
	ご飯		無洗米		31.0 g
	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ	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,ごねぎ	24.9 g
	野菜のこま酢あえ		白ごま,白練りごま,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,★えのきだけ	2.6 g
	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	
1 4 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			712 kcal
	チキントマトスパゲティ	★鶏肉,★粉チーズ	★スパゲティ,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	31.7 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	21.5 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	3.3 g
	果物(柿)			★柿	
1 7 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			704 kcal
	じゃこと高菜の炒飯	★ちりめんじゃこ,★たまご	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	24.8 g
	ナムル		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	26.0 g
	中華スープ	★無添加ハム	はるさめ	はくさい	2.9 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,★パイン缶	
1 8 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			700 kcal
	ご飯		無洗米		29.1 g
	鶏肉の香味焼き	★鶏肉,みそ	上白糖,ひまわり油,白ごま	根しょうが,にんにく,万能ねぎ	21.4 g
	野菜炒め		ひまわり油,上白糖	キャベツ,もやし	2.3 g
	じゃが芋カレー炒め	★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 9 水	しそきゅうり			きゅうり,ゆかり	
	果物(みかん)			★みかん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			729 kcal
	コッペパン		★コッペパン		29.6 g
	ポテトコロッケ	★豚肉,★たまご,★低脂肪乳	ひまわり油,じゃがいも,★薄力粉,★パン粉(生),★米油(揚げ油)	玉葱,にんじん,キャベツ	28.9 g
2 0 木	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	3.3 g
	豆乳スープ	調整豆乳,★無添加ベーコン		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			666 kcal
	ご飯		無洗米		27.8 g
	鯖のみそ煮	まさば,みそ	上白糖	根しょうが,こまつな,もやし	23.2 g
2 1 金	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	3.0 g
	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			671 kcal
	のっぺうどん	★鶏肉,生揚げ	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,こまつな	28.2 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	18.3 g
2 5 火	果物(りんご)			★りんご	3.1 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			745 kcal
	ボークカレーライス	★豚肉,★低脂肪乳	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	26.9 g
	アーモンド和え	★無添加ベーコン	★アーモンド,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし	21.1 g
	野菜スープ			玉葱,はくさい,にんじん,セロリー	3.2 g
2 6 水	果物(みかん)			★みかん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			650 kcal
	パンプキンパン		★パンプキンパン		33.9 g
	和風ボークビーンズ	★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	22.7 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,にんじん,にんじん	3.2 g
2 7 木	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			750 kcal
	ご飯		無洗米		32.0 g
	魚のかりと揚げ	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	29.2 g
	ゆずぼん和え		三温糖	こまつな,★えのきだけ,にんじん,★ゆず果汁	2.7 g
2 8 金	豆腐チャンプルー	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	
	みそ汁	みそ		なす,玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			757 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	★スパゲティ,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	30.0 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	28.5 g
2 9 土	野菜のカレースープ	白いんげんまめ(乾),★無添加ベーコン		にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	3.1 g
	果物(りんご)			★りんご	