

・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材料 - 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			574 kcal
	親子丼	★鶏肉,★たまご,刻みのり	無洗米,三温糖	玉葱,★生しいたけ,糸みつば	25.3 g
	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,玉葱	15.6 g
	みそ汁	みそ	さといも	★なめこ,長ねぎ	2.3 g
3 水	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス(希釈用)		★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			622 kcal
	揚げパン(きなこ)	きな粉(大豆)	★ミルクパン,★米油(揚げ油),上白糖		21.7 g
	じゃが芋と野菜のトド煮	★ウィンナー	じゃがいも,ひまわり油	にんじん,玉葱,にんにく,★ホールトマト缶,ブロッコリー	25.1 g
4 木	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	2.7 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			552 kcal
	ご飯		無洗米		26.1 g
5 金	豆腐ハンバーグ	豆腐,★鶏肉,★たまご,豆乳	ひまわり油,じゃがいも,★パン粉(生),上白糖,でん粉	玉葱	16.2 g
	アーモンド和え		三温糖,★アーモンド	こまつな,もやし	2.1 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		はくさい,★えのきだけ	
6 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			543 kcal
	あんかけ焼きそば	★豚肉,★イカ,★えび	★蒸し中華めん(油付),ひまわり油,上白糖,でん粉,ごま油	にんじん,だけのご水煮,★木耳,★干椎茸,長ねぎ,はくさい,青梗菜,根しょうが,にんにく	22.8 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	17.9 g
	中華スープ	豆腐,生わかめ		長ねぎ	3.1 g
7 日	果物(みかん)			★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			554 kcal
	ご飯		無洗米		24.0 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	19.2 g
8 月	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.3 g
	肉野菜炒め	★豚肉	ひまわり油,上白糖,でん粉	キャベツ,にんじん,もやし,★木耳,根しょうが	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			565 kcal
9 火	キムチ炒飯	★たまご,★豚肉	無洗米,ひまわり油,ごま油	★白菜キムチ,長ねぎ,万能ねぎ	21.3 g
	ナムル		ごま油,白ごま	大豆もやし,にんじん,ほうれんそう,にんにく	19.9 g
	中華スープ		ほろさめ	★木耳,はくさい	2.7 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	
10 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			574 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		29.4 g
	魚のクリームソース	マス,★低脂肪乳	★薄力粉,★有塩バター,ひまわり油	玉葱,★しめじ,★マッシュルーム水煮,パセリ	22.4 g
	温野菜(ブロッコリー)			ブロッコリー	2.5 g
11 木	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,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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			589 kcal
	ご飯		無洗米		24.9 g
12 金	鶏肉の唐揚げ	★鶏肉	米粉,★米油(揚げ油)	根しょうが,にんにく	18.2 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.1 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	
	さつま汁	みそ,★豚肉,木綿豆腐	ひまわり油,さつまいも	にんじん,だいこん,長ねぎ	
1 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			563 kcal
	ほうとう	みそ,★鶏肉,油揚げ	★ほうとう,さといも	にんじん,だいこん,★干し椎茸,はくさい,長ねぎ,かぼちゃ	22.8 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	14.9 g
	果物(りんご)			★りんご	2.7 g
1 日	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			624 kcal
	冬野菜カレーライス	★豚肉,★牛肉,大豆(国産、乾),★ヨーグルト	無洗米,ひまわり油,さといも,★有塩バター,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,だいこん,れんこん,★りんご	21.4 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	21.0 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	2.2 g
2 火	果物(みかん)			★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			633 kcal
	ご飯		無洗米		26.9 g
	魚の中華あんかけ	まさば	でん粉,★米油(揚げ油),ひまわり油,上白糖,ごま油	根しょうが,にんじん,だけのご(水煮),玉葱,ピーマン,★生しいたけ	23.9 g
3 水	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	2.5 g
	中華スープ	生揚げ,★たまご	でん粉	にら	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			541 kcal
	セサミパン		★セサミパン		25.4 g
4 木	ツナポテトオムレツ	★たまご,★低脂肪乳,★粉チーズ,ツナ	じゃがいも,ひまわり油	玉葱,にんじん,パセリ,にんにく,ブロッコリー	23.4 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	2.7 g
	トマトスープ		上白糖,ひまわり油	にんじん,玉葱,セロリー,かぶ,かぶ(葉),★ホールトマト缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			576 kcal
5 金	ご飯		無洗米		25.2 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	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,★えのきだけ	2.4 g
	みそ汁	みそ,油揚げ	じゃがいも	玉葱	
6 土	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			614 kcal
	スバグティナボリタン	★無添加ハム,★無添加ベーコン,★粉チーズ,	★スバグティ,ひまわり油,★有塩バター	玉葱,にんじん,★マッシュルーム水煮,ピーマン,★ホールトマト缶,★トマトピューレ	24.3 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	こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉葱	20.2 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(葉)	2.5 g
7 日	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			565 kcal
	ご飯		無洗米		26.2 g
	魚の香味焼き	さごち	ごま油,とうがらし(粉),白ごま	にんにく	17.5 g
8 月	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	1.9 g
	かぼちゃの甘煮		三温糖	かぼちゃ	
	豚汁	みそ,★豚肉	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			594 kcal
9 火	ご飯		無洗米		28.0 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)	19.9 g
	野菜の中華だれ		上白糖,ごま油	ほうれんそう,もやし,にんじん	2.3 g
	中華風コーンスープ	★たまご	でん粉	玉葱,クリームコーン,万能ねぎ	
10 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			596 kcal
	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	22.0 g
	ワカメとコーンのサラダ	生わかめ,芽ひじき	ひまわり油,ごま油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,根しょうが	22.7 g
	千切り野菜スープ	★牛乳,★無添加ベーコン	じゃがいも	玉葱,にんじん,セロリー	2.5 g
11 木	プリン	★牛乳,★たまご,★生クリーム	上白糖		