

・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			678 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	29.8 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	17.5 g
	みそ汁	みそ	さといも	★なめこ,長ねぎ	2.8 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			731 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		25.3 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	29.6 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	3.2 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			659 kcal
	ご飯		無洗米		30.8 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	18.1 g
	アーモンド和え		三温糖,★アーモンド	こまつな,もやし	2.7 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			643 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	26.4 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	20.7 g
	中華スープ	豆腐,生わかめ		長ねぎ	3.6 g
7 日	果物(みかん)			★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			658 kcal
	ご飯		無洗米		28.0 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	22.0 g
8 月	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.7 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			674 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	25.2 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	23.0 g
	中華スープ		ほろさめ	★木耳,はくさい	3.3 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			673 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		34.4 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	26.1 g
	温野菜(ブロッコリー)			ブロッコリー	3.0 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			701 kcal
	ご飯		無洗米		29.2 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	20.6 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.5 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			670 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	27.1 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	16.7 g
	果物(りんご)			★りんご	3.3 g
1 日	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			747 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	25.0 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	24.5 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	2.7 g
2 火	果物(みかん)			★みかん缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			755 kcal
	ご飯		無洗米		31.4 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	27.8 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	3.0 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			636 kcal
	セサミパン		★セサミパン		29.7 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	27.2 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	3.1 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			687 kcal
5 金	ご飯		無洗米		29.7 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	22.3 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	2.7 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			732 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	28.7 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	こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン,玉葱	23.7 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)	3.1 g
7 日	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			671 kcal
	ご飯		無洗米		30.6 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	19.7 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	2.2 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			708 kcal
9 火	ご飯		無洗米		33.1 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)	23.1 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	2.9 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			711 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	25.7 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	26.4 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	2.9 g
11 木	プリン	★牛乳,★たまご,★生クリーム	上白糖		