

令和8年

〔 1 月 予 定 献 立 表 〕

(小学部高学年用)

・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
9 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			571 kcal
	わかめご飯	わかめ	無洗米,白ごま		22.5 g
	あんかけ豆腐	木綿豆腐,★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	18.7 g
	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	2.6 g
1 3 火	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			605 kcal
	ご飯		無洗米		27.3 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	16.0 g
1 4 水	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	2.8 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,木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			553 kcal
1 5 木	セサミパン		★セサミパン		25.5 g
	キッシュ風卵焼き	★たまご,★低脂肪乳,★無添加ハム,★チーズ	ひまわり油	玉葱,にんじん,★マッシュルーム水煮,ほうれんそう,にんにく,ブロッコリー,★ケチャップ	24.7 g
	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイン缶	3.0 g
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	★マカロニ	にんじん,玉葱,パセリ	
1 5 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			612 kcal
	チキンカレーライス	★鶏肉,★ヨーグルト	無洗米,ひまわり油,じゃがいも,★有塩バター,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,★りんご,★ケチャップ	21.3 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,もやし,きゅうり,にんじん	20.0 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	2.4 g
1 6 金	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			605 kcal
	豚汁うどん	みそ,★豚肉	ひまわり油,じゃがいも,さといも,★冷凍うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,万能ねぎ	23.6 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	17.8 g
1 9 月	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★パイン缶,★黄桃缶,★みかん缶	2.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			601 kcal
	開化丼	★豚肉,★たまご,刻みのり	無洗米,三温糖	玉葱,★生しいたけ,糸みつば	25.9 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	20.9 g
2 0 火	みそ汁	みそ,油揚げ		だいこん	2.2 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			550 kcal
	ご飯		無洗米		28.7 g
2 1 水	松風焼き	★鶏肉,みそ,★たまご	ひまわり油,三温糖,★パン粉(生),白ごま	にんじん,★干し椎茸,長ねぎ,玉葱	14.4 g
	ゆずぼん和え		三温糖	はくさい,にんじん,★ゆず果汁	2.4 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	
	吉野汁		でん粉	なす,にんじん,だいこん,ほうれんそう	
2 1 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			551 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		27.3 g
	ポークビーンズ	★無添加ベーコン,★豚肉,白いんげんまめ(乾)	ひまわり油	にんにく,玉葱,にんじん,★ホールトマト缶★ケチャップ	19.9 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	2.8 g
2 2 木	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)	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			548 kcal
	ご飯		無洗米		23.7 g
	魚の西京焼き	鰯ほっけ,みそ	上白糖		16.0 g
2 3 金	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	3.2 g
	野菜炒め	★豚肉	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	
	みそ汁	みそ	さつまいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			562 kcal
2 3 金	ソース焼きそば	★豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり	★中華めん,ひまわり油	にんじん,玉葱,キャベツ	24.0 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	20.8 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	2.8 g
	アロエヨーグルト	★ヨーグルト	フロストシュガー	★アロエ缶詰,★みかん缶	
2 6 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			597 kcal
	深川めし	あさりむき身	無洗米,ひまわり油,三温糖	ごぼう,にんじん,グリーンピース(冷凍)	22.5 g
	小松菜ツナあえ	ツナ,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	15.8 g
	ちゃんこ汁	★豚肉,★鶏肉	しらたき	にんじん,だいこん,★干し椎茸,はくさい,長ねぎ	2.5 g
2 7 火	豆乳ゼリー黒蜜がけ	調製豆乳,粉寒天	上白糖,黒砂糖,はちみつ		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			585 kcal
	ご飯		無洗米		25.6 g
	生揚げとキャベツのみそ炒め	生揚げ,★豚肉,みそ	ひまわり油,★スープ★鶏ガラ,三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,★干し椎茸,たけのこ水煮,キャベツ,チンゲンツアイ,にんにく,根しょうが	19.1 g
2 8 水	春雨サラダ	★無添加ハム	緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	もやし,きゅうり	2.5 g
	中華スープ	★鶏肉	ごま油	はくさい,にんじん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			605 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		26.6 g
2 9 木	魚のマヨソース焼き	さごち	マヨネーズタイプ調味料	玉葱,にんじん,★マッシュルーム水煮,パセリ	26.0 g
	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゃがいも		2.6 g
	グリーンサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,玉葱,ホールコーン,にんにく	
	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	
3 0 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			606 kcal
	ご飯		無洗米		26.7 g
	揚げ鶏ねぎソース	★鶏肉	米粉,★ひまわり油(揚げ油),白ごま,三温糖	長ねぎ,根しょうが	18.6 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,にんじん	2.1 g
3 0 金	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			600 kcal
	ミートソーススパゲティ	★牛肉,★豚肉,★粉チーズ	★スパゲッティ,★有塩バター,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,★ホールトマト缶★ケチャップ	24.4 g
3 0 金	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	21.8 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	2.1 g
	果物(りんご)			★りんご	