

令和8年

〔 1 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
9 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			681 kcal
	わかめご飯	わかめ	無洗米、白ごま		27.0 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	21.9 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	2.9 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			721 kcal
	ご飯		無洗米		31.9 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	18.2 g
1 4 水	ごま和え		三温糖、白ごま	こまつな、もやし	3.1 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			647 kcal
1 5 木	セサミパン		★セサミパン		29.8 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	28.6 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	3.5 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			729 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	25.0 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	23.3 g
	野菜スープ			にんじん、玉葱、セロリー、パセリ	2.9 g
1 6 金	果物（りんご）			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 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	28.0 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	20.1 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	2.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 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	30.5 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	24.3 g
2 0 火	みそ汁	みそ、油揚げ		だいこん	2.7 g
	果物（りんご）			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			654 kcal
	ご飯		無洗米		33.9 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	16.0 g
	ゆずぼん和え		三温糖	はくさい、にんじん、★ゆず果汁	2.8 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			641 kcal
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		32.4 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	22.9 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	3.4 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			645 kcal
	ご飯		無洗米		27.3 g
	魚の西京焼き	鰯ほっけ、みそ	上白糖		17.9 g
2 3 金	辛し和え		上白糖	こまつな、もやし	3.5 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			671 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	28.4 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	23.9 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	3.2 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			712 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）	26.8 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	18.0 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	3.0 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			693 kcal
	ご飯		無洗米		30.2 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	22.1 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	3.0 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			704 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		30.7 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	30.3 g
	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゃがいも		3.2 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			717 kcal
	ご飯		無洗米		31.6 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	21.2 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな、キャベツ、にんじん	2.5 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			713 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	29.3 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	25.3 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱、ほうれんそう	2.8 g
	果物（りんご）			★りんご	