

・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	I群 - 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 27.0 g
	わかめご飯	わかめ	無洗米,白ごま		21.9 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	2.9 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	
1 3 火	さつまい汁	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 31.9 g
	ご飯		無洗米		18.2 g
	魚のおろしたれ	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	3.1 g
1 4 水	ごま和え		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	
	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 29.8 g
1 5 木	セサミパン		★セサミパン		28.6 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	3.5 g
	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	う,にんにく,フロッコリー,★ケチャップ	
	野菜のカレースープ	★無添加ベーコン	★マカロニ	キャベツ,きゅうり,★パイント缶	
1 6 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		にんじん,玉葱,ハセリ	729 kcal 25.0 g
	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	23.3 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	2.9 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,バセリ	
1 7 土	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 kcal 28.0 g
	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	
	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 8 日	フルーツかん	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★パイント缶,★黄桃缶,★みかん缶	2.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 kcal 30.5 g
	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	
	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
1 9 月	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 33.9 g
	ご飯		無洗米		16.0 g
2 0 火	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	2.8 g
	ゆずほんとえ		三温糖	はくさい,にんじん,★ゆず果汁	
	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 32.4 g
	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		22.9 g
	ポークピーンズ	★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	
	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 27.3 g
	ご飯		無洗米		17.9 g
	魚の西京焼き	鰯ほっけ,みそ	上白糖	こまつな,もやし	3.5 g
2 3 金	辛し和え		上白糖	キャベツ,長ねぎ,★きくらげ(乾),★生しいたけ,にんじん,にら	
	野菜炒め	★豚肉	ひまわり油,上白糖,でん粉	玉葱	
	みそ汁	みそ	さつまいも		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			671 kcal 28.4 g
2 4 木	ソース焼きそば	★豚肉,★きくらげ(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	
	ナムル		ごま油,白ごま	だいじもやし,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 5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			712 kcal 26.8 g
	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,グリンピース(冷凍)	
	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 6 木	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 30.2 g
	ご飯		無洗米		22.1 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,だけのこ水煮,キャベツ,チソーゲンツァイ,にんにく,根しょうが	
2 7 火	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 30.7 g
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		30.3 g
2 8 水	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,バセリ	
	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゅがいも		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	
2 9 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			717 kcal 31.6 g
	ご飯		無洗米		21.2 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	
	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	切干したいこん,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 29.3 g
	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	
3 1 土	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
3 2 日	果物(りんご)			★りんご	