

令和8年

## 〔 2 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	14歳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			648 kcal
	フルコギ丼	★豚肉,大豆(国産,乾)	無洗米,ひまわり油,上白糖,ごま油,白ごま,でん粉	玉葱,にんじん,もやし,にら,にんにく,根しょうが	25.0 g
	あさり入り酢味噌和え	あさりむき身,みそ	三温糖	きゅうり,だいこん,にんじん	19.0 g
	中華スープ	木綿豆腐	緑豆はるさめ	チンゲンツァイ	2.6 g
3月	果物(ネーブル)			★ネーブル	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			661 kcal
	ご飯		無洗米		31.5 g
	いわしのさんが焼き	いわしすり身,★鶏肉,みそ,★たまご	三温糖,でん粉,★パン粉(乾燥)	根しょうが,長ねぎ,しそ葉	19.7 g
4月	辛し和え		上白糖	ごまつな,りょうくとうもやし	3.1 g
	大豆の磯煮	大豆(国産,乾),芽ひじき,油揚げ	つきごんにゃく,ひまわり油,三温糖	にんじん	
	みそ汁	みそ		キャベツ,玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			654 kcal
5月	セサミパン		★セサミパン		28.1 g
	チリコンカン	★牛肉,★豚肉,金時まめ(乾)	ひまわり油	にんにく,玉葱,★トマト缶詰(ホール) ★ケチャップ,★トマトチリソース	24.8 g
	グリーンサラダ		ひまわり油,上白糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,ホールコーン,にんにく	2.6 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)	
6月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			688 kcal
	ご飯		無洗米		29.5 g
	肉豆腐	★豚肉,木綿豆腐	糸ごんにゃく,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,にんじん	2.7 g
7月	みそ汁	みそ,油揚げ	さといも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			678 kcal
	イカ塩焼きそば	★イカ,★中華干しえび	★中華めん,ひまわり油,ごま油	根しょうが,にんじん,たけのこ水煮,もやし,長ねぎ,にら	28.7 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	キャベツ,玉葱,にんじん	22.8 g
8月	豆乳スープ	調製豆乳,★鶏肉		★しめじ,だいこん,ごまつな	3.3 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			663 kcal
	チキンライス	★鶏肉	無洗米,ひまわり油	玉葱,★マッシュルーム水煮,★トマトピューレ,★ケチャップ,グリーンピース(冷凍)	23.9 g
9月	マカロニサラダ		★マカロニ,マヨネーズタイプ調味料	きゅうり,玉葱,にんじん,ホールコーン,★レモン果汁	20.6 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,ほうれんそう	3.1 g
	果物(ネーブル)			★ネーブル	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			678 kcal
10月	ご飯		無洗米		29.7 g
	魚のからあげ和風ソース	まだら	米粉,★大豆油(揚げ油),ひまわり油,上白糖	玉葱	21.6 g
	ごま和え		三温糖,白ごま	ごまつな,もやし	2.5 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	
11月	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			670 kcal
	ご飯		無洗米		29.2 g
	千草玉子焼き	★鶏肉,★たまご,★チーズ	ひまわり油,三温糖	玉葱,さいいんげん,にんじん	23.7 g
12月	野菜炒め		ひまわり油	玉葱,ピーマン,★えのきだけ	2.4 g
	野菜の磯和え	刻みのり		ほうれんそう,にんじん,もやし	
	みそ汁	みそ,油揚げ		キャベツ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			752 kcal
1月	ツナトマトスパゲティ	ツナ,★粉チーズ	★スパゲティ,オリーブ油,ひまわり油,★薄力粉	にんにく,セロリー,玉葱,★ホールトマト缶,★ケチャップ,★ぶなしめじ	31.6 g
	小松菜サラダ	★無添加ロースハム	上白糖,ひまわり油	ごまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,★レモン果汁	26.3 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリー,パセリ	2.7 g
	ココアプリン	★牛乳,★たまご,★生クリーム	上白糖		
2月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			725 kcal
	ご飯		無洗米		29.0 g
	魚のさざれ焼き	さごち	マヨネーズタイプ調味料,★パン粉(生),ひまわり	ごまつな,キャベツ,にんじん,★ゆず果汁	27.0 g
	ゆずほん和え		三温糖	れんこん,ごぼう,にんじん,★干し椎茸,だいこん,グリーンピース(冷凍)	2.4 g
3月	根菜の煮物		さといも,三温糖	はくさい	
	みそ汁	みそ,油揚げ			
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			683 kcal
	パンブキンパン		★パンブキンパン		29.3 g
4月	豆腐ナゲット	★胸肉,木綿豆腐,みそ	でん粉,三温糖,★大豆油(揚げ油)	れんこん,にんじん,冷凍むき枝豆,にんにく	27.5 g
	じゃが芋のカレーソテー		じゃがいも,ひまわり油	にんじん,ピーマン	3.3 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	ほうれんそう,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	
	ミネストローネスープ	★無添加ベーコン	上白糖,ひまわり油,★マカロニ	にんじん,玉葱,セロリー,★ホールトマト缶,パセリ	
5月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			692 kcal
	ハッシュドボークライス	★豚肉	無洗米,ひまわり油,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,セロリー,★トマトピューレ,★ケチャップ★ぶなしめじ,★マッシュルーム水煮	25.8 g
	アーモンド和え		★アーモンド,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし	21.9 g
	野菜スープ	★無添加ベーコン		玉葱,はくさい,にんじん,セロリー	2.8 g
6月	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			652 kcal
	かきたまうどん	★鶏肉,★たまご	でん粉,★冷凍うどん	玉葱,にんじん,★ぶなしめじ,長ねぎ,ごまつな	27.5 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	14.3 g
7月	アロエグレープかん	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース,★アロエ缶詰	2.7 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			727 kcal
	そばろごはん	★鶏肉,★たまご	無洗米,三温糖,ひまわり油	根しょうが	34.8 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	21.3 g
8月	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	2.8 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			666 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		35.9 g
9月	鮭のクリームソース	鮭,★低脂肪乳	★薄力粉,★有塩バター,ひまわり油	玉葱,★ぶなしめじ,★マッシュルーム水煮,パセリ	25.6 g
	温野菜(ブロッコリー)			ブロッコリー	3.1 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	
	野菜のカレースープ	白いんげんまめ(乾),★無添加ベーコン		にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	
10月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			740 kcal
	ご飯		無洗米		33.5 g
	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ	ひまわり油,上白糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,こねぎ	27.1 g
	カリカリじゃこサラダ	★ちりめんじゃこ	★大豆油(揚げ油),白ごま,ひまわり油,ごま油,上白糖	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,根しょうが	2.9 g
11月	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			719 kcal
	けんちんうどん	★鶏肉,油揚げ	でん粉,ひまわり油,さといも,★冷凍うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,ほうれんそう	26.5 g
	小松菜ツナあえ	ツナ,糸削り節	マヨネーズタイプ調味料,三温糖	ごまつな,にんじん,キャベツ	20.1 g
12月	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト(全脂無糖)	フロストシュガー	★みかん缶,★パイン缶,★バナナ	2.8 g