

・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	IUPAC - 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ellan	★豚肉,大豆(国産,乾)	無洗米,ひまわり油,上白糖,こま油,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	チキンソーサイ	2.6 g
3火	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水	辛し和え		上白糖	こまつな,りょくどうもやし	3.1 g
	大豆の機煮	大豆(国産,乾),芽ひじき,油揚げ	つきこんにやく,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			
5木	セサミパン		★セサミパン		654 kcal
	チリコンコン	★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	28.1 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	24.8 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)	2.6 g
6金	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,にんじん	2.7 g
7土	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,こま油	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
	ボテトサラダ		じゃがいも,マヨネースタイプ調味料,上白糖	キャベツ,玉葱,にんじん	22.8 g
8日	豆乳スープ	調製豆乳,★鶏肉	上白糖	★しめじ,だいこん,こまつな	3.3 g
	りんごゼリー	粉寒天		★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,マヨネースタイプ調味料	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			
10火	ご飯		無洗米		678 kcal
	魚のからあげ和風ソース	たら	米粉,★大豆油(揚げ油),ひまわり油,上白糖	玉葱	29.7 g
	こまねえ		三温糖,白ごま	こまつな,もやし	21.6 g
	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	2.5 g
11水	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,さやいんげん,にんじん	23.7 g
12木	野菜炒め		ひまわり油	玉葱,ピーマン,★えのきだけ	2.4 g
	野菜の機和え	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			
13金	ツナマトスパゲティ	ツナ,★粉チーズ	★スパゲッティ,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	752 kcal
	小松菜サラダ	★無添加ロースハム	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	31.6 g
	野菜スープ			にんじん,玉葱,セロリーバセリ	26.3 g
	ココアプリン	★牛乳,★たまご,★生クリーム	上白糖		2.7 g
14土	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	マヨネースタイプ調味料,★パン粉(生),ひまわり	こまつな,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,グリンピース(冷凍)	2.4 g
15日	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			
	ご飯				
16月	魚のさざれ焼き	さごち			683 kcal
	ゆずほん和え				29.3 g
	根菜の煮物				27.5 g
	みそ汁				3.3 g
17水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
	パンフキンパン		★パンフキンパン		
	豆腐ナゲット	★豚肉,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	
	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	
18木	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,バセリ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
	ハッシュドボーグライス	★豚肉			
19木	アーモンド和え		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	692 kcal
	野菜スープ	★無添加ベーコン	★アーモンド,上白糖	ほうれんそう,キャベツ,もやし	25.8 g
	果物(りんご)			玉葱,はくさい,にんじん,セロリー	21.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		★りんご	2.8 g
20金	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,こまつな	
	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	
	アロエグレーフかん	粉寒天	上白糖	ほうれんそう,キャベツ,さつまいも	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		★ぶどうジュース,★アロエ缶詰	
21火	そぼろごはん	★鶏肉,★たまご	無洗米,三温糖,ひまわり油	根しょうが	652 kcal
	ゆかり和え		ひまわり油,上白糖	もやし,キャベツ,ゆかり	27.5 g
	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	14.3 g
	果物(りんご)			★りんご	2.7 g
22水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			727 kcal
	ご飯				29.0 g
	生揚げの炒め煮	みそ			27.0 g
	カリカリじゃこサラダ	★ちりめんじゃこ			2.4 g
23木	みそ汁	みそ			
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
	ご飯				
	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	
24木	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,こま油,上白糖	きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,根しょうが	
	みそ汁	みそ		玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
	ご飯				
25水	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	666 kcal
	温野菜(ブロッコリー)		★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,バセリ	35.9 g
	フレンチサラダ		ひまわり油,上白糖	ブロッコリー	25.6 g
	野菜のカレースープ	白いんげんまめ(乾),★無添加ベーコン		キャベツ,きゅうり,★バイン缶	3.1 g
26木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳		にんじん,玉葱,キャベツ,バセリ	
	ご飯				
	生揚げの炒め煮	★豚肉,生揚げ,みそ			
	カリカリじゃこサラダ	★ちりめんじゃこ			
27金	みそ汁	みそ			
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
	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	
	小松菜ツナあえ	ツナ,糸削り節	マヨネースタイプ調味料,三温糖	こまつな,にんじん,キャベツ	
28木	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト(全脂無糖)	フロストショガ	★みかん缶,★バイン缶,★バナナ	719 kcal
					26.5 g
					20.1 g
					2.8 g