

令和8年

[4月 予定 献立表]

(小学部低学年用)

・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	I類 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		536 kcal 23.5 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,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	18.1 g
	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	2.3 g
	中華スープ	★たまご	でん粉	にら,にんじん	
9 木	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		561 kcal 25.0 g
	魚のマヨソース焼き	鮭	マヨネーズタイプ調味料	玉葱,赤ピーマン,マッシュルーム水煮,パセリ	18.8 g
	辛し和え		上白糖	こまつな,もやし	2.2 g
	肉じゃが みそ汁	豚肉 みそ,油揚げ	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) キャベツ	
1 0 金	低温殺菌牛乳 チキンカレーライス	★低温殺菌牛乳 鶏肉,★ヨーグルト(全脂無糖)	無洗米,ひまわり油,じゃがいも,★バター,★薄力粉	根しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,★りんご	568 kcal 19.7 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	18.1 g
	りんごゼリー	粉寒天	上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	1.8 g
	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		510 kcal 22.3 g
1 3 月	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	米粉,★大豆油(揚げ油)	根しょうが,にんにく	17.2 g
	ゆかりポテト		じゃがいも	ゆかり	1.5 g
	ハムマヨサラダ	無添加ハム	★白ごま,上白糖,マヨネーズタイプ調味料	キャベツ,にんじん,こまつな,★レモン果汁	
	みそ汁	みそ		はくさい,えのきたけ	
1 4 火	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		507 kcal 22.1 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	17.1 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	2.1 g
	みそ汁	みそ,油揚げ	じゃがいも		
1 5 水	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		492 kcal 21.4 g
	セサミハン		★セサミハン		19.1 g
	チリコンカン	牛肉,豚肉,金時めめ(乾)	ひまわり油	にんにく,玉葱,★ホールトマト缶	1.8 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	
角切り野菜のスープ	無添加ベーコン		セロリ,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)		
1 6 木	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米 上白糖		498 kcal 22.8 g
	魚の西京焼き	さごち,みそ			16.7 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,えのきたけ,にんじん	2.0 g
	切干大根の煮物	油揚げ	ひまわり油,三温糖	切干しいたけ,にんじん	
かきたま汁	★たまご,生わかめ	でん粉	長ねぎ		
1 7 金	低温殺菌牛乳 豚汁うどん	★低温殺菌牛乳 みそ,豚肉	ひまわり油,じゃがいも,さといも,★うどん	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,万能ねぎ	508 kcal 21.9 g
	小松菜ツナあえ	ツナ,かつお節(おかか)	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	18.4 g
	果物(不知火・デコボン)			★デコボン	2.2 g
	低温殺菌牛乳 フルコギ丼	★低温殺菌牛乳 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	玉葱,にんじん,もやし,にら,にんにく,根しょうが	522 kcal 20.4 g
2 0 月	野菜の薬味だれ		上白糖,ごま油	はくさい,チンゲンツアイ,しめじ,にんじん,根しょうが,長ねぎ	17.6 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな,きくらげ(乾)	1.9 g
	フルーツミルクかん	粉寒天,★牛乳	上白糖	★パイン缶,★黄桃缶	
	低温殺菌牛乳 たけのこご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米,上白糖	たけのこ(ゆで)	488 kcal 17.8 g
2 1 火	油揚げ				16.9 g
	竹輪のゴマのり揚げ	焼き竹輪,★たまご,あおのり	★薄力粉,★白ごま,★大豆油(揚げ油)		2.3 g
	ゆずほし和え		三温糖	こまつな,えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁	
	ひじきの彩煮	芽ひじき,無添加ベーコン	ひまわり油,上白糖	赤ピーマン,黄ピーマン	
みそ汁	みそ,木綿豆腐,生わかめ		長ねぎ		
2 2 水	低温殺菌牛乳 胚芽パン	★低温殺菌牛乳	★胚芽パン		480 kcal 24.4 g
	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐,鶏肉,★たまご,豆乳	ひまわり油,じゃがいも,★パン粉(生)	玉葱,根しょうが,にんにく,★レモン果汁,★りんご	18.6 g
	温野菜(ブロッコリー)			ブロッコリー	2.3 g
	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	
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	
2 3 木	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		592 kcal 24.4 g
	鶏野菜甘酢あん炒め	鶏肉	でん粉,★大豆油(揚げ油),じゃがいも,ひまわり油,三温糖	根しょうが,にんじん,玉葱,たけのこ水煮,干し椎茸,ピーマン	18.2 g
	ごま和え		★白すりごま,上白糖	こまつな,キャベツ,にんじん	2.3 g
	みそ汁	みそ,木綿豆腐		えのきたけ,長ねぎ	
2 4 金	低温殺菌牛乳 ソース焼きそば	★低温殺菌牛乳	★蒸し中華めん,ひまわり油	にんじん,玉葱,キャベツ	532 kcal 22.0 g
	ナムル	豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり	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	19.0 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	2.4 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン果汁,★みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,★バナナ	
2 7 月	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		507 kcal 22.6 g
	干草玉子焼き	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	19.0 g
	野菜炒め		ひまわり油	玉葱,ピーマン,えのきたけ	1.9 g
	和風ツナサラダ	ツナ	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	
若竹汁	生わかめ		たけのこ(ゆで)		
2 8 火	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		542 kcal 21.8 g
	さばの中華あんかけ	まさば	でん粉,★大豆油(揚げ油),ひまわり油,上白糖,ごま油	根しょうが,にんじん,たけのこ(ゆで),玉葱,ピーマン,生しいたけ	19.4 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,えのきたけ	2.0 g
	中華スープ	木綿豆腐		こまつな,きくらげ(乾)	
3 0 木	低温殺菌牛乳 カレーピラフ	★低温殺菌牛乳	無洗米,★バター,ひまわり油	玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,グリーンピース(冷凍)	520 kcal 20.8 g
	オニオンドレッシングサラ	鶏肉			15.8 g
	トマトスープ	大豆(国産,乾)	上白糖,ひまわり油	こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	1.9 g
	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	にんじん,玉葱,セロリ,かぶ,かぶ(葉),★ホールトマト缶	
				★みかん缶,★パイン缶,★バナナ	