

令和8年

[4月 予定献立表]

(小学部高学年用)

・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		595 kcal 25.7 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	19.4 g
	春雨サラダ 中華スープ	無添加ハム ★たまご	緑豆はるさめ,ごま油,上白糖 でん粉	もやし,きゅうり にら,にんじん	2.7 g
	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		629 kcal 28.9 g
9 木	魚のマヨソース焼き 辛し和え 肉じゃが みそ汁	鮭 豚肉 みそ,油揚げ	マヨネーズタイプ調味料 上白糖 じゃがいも,しらたき,ひまわり油,三温糖	玉葱,赤ピーマン,マッシュルーム水煮,パセリ こまつな,もやし にんじん,玉葱,グリーンピース(冷凍) キャベツ	20.7 g 2.5 g
	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 こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,玉葱,★レモン果汁	632 kcal 21.3 g
	小松菜サラダ りんごゼリー	無添加ハム 粉寒天	上白糖,ひまわり油 上白糖	★りんごジュース,★りんご缶	19.6 g 2.0 g
	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		568 kcal 25.7 g
1 3 月	鶏肉の唐揚げ ゆかりポテト ハムマヨサラダ みそ汁	鶏肉	米粉,★大豆油(揚げ油) じゃがいも ★白ごま,上白糖,マヨネーズタイプ調味料	根しょうが,にんにく ゆかり キャベツ,にんじん,こまつな,★レモン果汁 はくさい,えのきたけ	19.0 g 1.7 g
	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		563 kcal 24.6 g
	肉豆腐 ちくさあえ みそ汁	豚肉,木綿豆腐 かつお節(おかか) みそ,油揚げ	糸こんにゃく,三温糖 ★白ごま じゃがいも	玉葱,はくさい,にんじん,長ねぎ キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱	18.4 g 2.4 g
	低温殺菌牛乳 セサミハン チリコンカン フレンチサラダ 角切り野菜のスープ	★低温殺菌牛乳	★セサミハン ひまわり油 ひまわり油,上白糖	にんにく,玉葱,★ホールトマト缶 キャベツ,きゅうり,★パイン缶 セロリ,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ(葉)	560 kcal 24.1 g 2.1 g 2.2 g
1 4 火	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米 上白糖		556 kcal 26.7 g
	魚の西京焼き 海苔和え 切干大根の煮物 かきたま汁	さごち,みそ 刻みのり 油揚げ ★たまご,生わかめ	無洗米 上白糖 ひまわり油,三温糖 でん粉	こまつな,キャベツ,えのきたけ,にんじん 切干したいこん,にんじん 長ねぎ	18.3 g 2.2 g
	低温殺菌牛乳 豚汁うどん 小松菜ツナあえ 果物(不知火・デコボン)	★低温殺菌牛乳 みそ,豚肉 ツナ,かつお節(おかか)	ひまわり油,じゃがいも,さといも,★うどん マヨネーズタイプ調味料,三温糖	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,万能ねぎ こまつな,にんじん,キャベツ ★デコボン	556 kcal 23.8 g 19.9 g 2.5 g
	低温殺菌牛乳 フルコギ丼 野菜の薬味だれ 中華スープ フルーツミルクかん	★低温殺菌牛乳 豚肉,大豆(国産,乾) 木綿豆腐 粉寒天,★牛乳	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 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 こまつな,きくらげ(乾) ★パイン缶,★黄桃缶	576 kcal 22.4 g 19.0 g 2.1 g
1 5 水	低温殺菌牛乳 だげのこご飯 竹輪のゴマのり揚げ ゆずほし和え ひじきの彩煮 みそ汁	★低温殺菌牛乳 油揚げ 焼き竹輪,★たまご,あおのり 芽ひじき,無添加ベーコン みそ,木綿豆腐,生わかめ	無洗米,上白糖 ★薄力粉,★白ごま,★大豆油(揚げ油) 三温糖 ひまわり油,上白糖	だげのこ(ゆで) こまつな,えのきたけ,にんじん,★ゆず果汁 赤ピーマン,黄ピーマン 長ねぎ	543 kcal 19.6 g 18.4 g 2.6 g
	低温殺菌牛乳 胚芽ハン 豆腐ハンバーグ 温野菜(ブロッコリー) マカロニサラダ 野菜のカレースープ	★低温殺菌牛乳 木綿豆腐,鶏肉,★たまご,豆乳 木綿豆腐 白いんげんまめ(乾),無添加ベーコン	★胚芽ハン 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 ブロッコリー きゅうり,玉葱,にんじん,ホールコーン,★レモン果汁 にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	550 kcal 27.5 g 20.3 g 2.8 g
	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 ごま和え みそ汁	鶏肉 みそ,木綿豆腐	でん粉,★大豆油(揚げ油),じゃがいも,ひまわり油,三温糖 ★白すりごま,上白糖	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 こまつな,キャベツ,にんじん えのきたけ,長ねぎ	18.2 g 2.3 g
2 2 水	低温殺菌牛乳 ソース焼きそば ナムル 中華風コーンスープ フルーツポンチ	★低温殺菌牛乳 豚肉,★さくらえび(素干し),あおのり ★たまご	★蒸し中華めん,ひまわり油 ごま油,★白ごま でん粉 上白糖	にんじん,玉葱,キャベツ だいずもやし,にんじん,ほうれんそう,にんにく 玉葱,クリームコーン,万能ねぎ ★レモン果汁,★みかん缶,★パイン缶,★黄桃缶,★バナナ	588 kcal 24.0 g 20.5 g 2.8 g
	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		562 kcal 24.9 g
	干草玉子焼き 野菜炒め 和風ツナサラダ 若竹汁	鶏肉,★たまご,★チーズ ツナ 生わかめ	ひまわり油,三温糖 ひまわり油 ひまわり油,ごま油,上白糖	玉葱,さやいんげん,にんじん 玉葱,ピーマン,えのきたけ きゅうり,キャベツ,だいこん,にんじん,根しょうが だげのこ(ゆで)	20.5 g 2.2 g
	低温殺菌牛乳 ご飯	★低温殺菌牛乳	無洗米		605 kcal 24.8 g
2 8 火	さばの中華あんかけ 野菜のごま酢あえ 中華スープ	まさば 木綿豆腐	でん粉,★大豆油(揚げ油),ひまわり油,上白糖,ごま油 ★白ごま,★白練りゴマ,上白糖	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 キャベツ,もやし,きゅうり,えのきたけ こまつな,きくらげ(乾)	21.5 g 2.2 g
	低温殺菌牛乳 カレーピラフ オニオンドレッシングサラ トマトスープ フルーツヨーグルト	★低温殺菌牛乳 鶏肉 大豆(国産,乾)	無洗米,★バター,ひまわり油 上白糖,ひまわり油 上白糖,ひまわり油 フロストシュガー	玉葱,にんじん,マッシュルーム水煮,グリーンピース(冷凍) こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱 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	571 kcal 23.2 g 16.9 g 2.3 g