

令和8年

[5月予定献立表]

(小学部低学年用)

※本校で特別食対応している食品には★で表示しています

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類材 - たんばく質 脂質 食塩相当量
1 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			573 kcal
	ミート入がクレー	牛ひき肉、豚挽肉、★粉チーズ	★スバゲッティ、★有塩バター、油、★薄力粉	にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、★トマト缶詰	25.3 g
	ハニーマスタードサラダ	無添加ボンレスハム、大豆	はちみつ、★粒入りマスタード	キャベツ、きゅうり、ごまつな、ホールコーン	19.6 g
	角切りの野菜のスープ	無添加ベーコン	スープ、鶏ガラ	セロリー、玉葱、にんじん、かぶ、かぶ菜	2.0 g
7 木	抹茶ミルクかん	★牛乳、寒天	上白糖		515 kcal
	わかめご飯	★低温殺菌牛乳			20.7 g
	あなか豆腐	豆腐、豚肩	油、でん粉	玉葱、にんじん、生しいたけ、ごまつな、根しょうが	17.6 g
	野菜のごま海苔和え	刻みのり	★白いりごま、ごま油	キャベツ、もやし、ごまつな	2.1 g
8 金	さつま汁	みそ、鶏もも肉	さつまいも	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ	520 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			19.5 g
	けんちんうどん	鶏もも肉、油揚げ	でん粉、油、さといも、★うどん	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、ごまつな	15.5 g
	小松菜ツナあえ	ツナ缶詰、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	2.0 g
1 1 月	カルピスゼリー	粉寒天、★カルピス		★みかん缶詰	536 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			24.7 g
	ご飯		無洗米		18.8 g
	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、みそ、豆みそ	油、スープ、鶏ガラ、上白糖、でん粉、ごま油	にんにく、根しょうが、長ねぎ、玉葱、グリーンピース	2.1 g
1 2 火	野菜の薬味だれ		上白糖、ごま油	はくさい、もやし、チンゲンツァイ、しめじ、きくらげ、根しょうが、長ねぎ	522 kcal
	中華風コンソースープ	★たまご	スープ、鶏ガラ、でん粉	玉葱、クリームコーン、万能ねぎ	19.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			13.6 g
	豆入りドライカレーライス	豚もも挽肉、大豆	無洗米、油、★薄力粉	にんにく、根しょうが、にんじん、玉葱、セロリー、ピーマン、★トマトビュレ、グリーンピース	2.2 g
1 3 水	おなかサラダ	かつお節	★白いりごま、上白糖、油	ごまつな、もやし、きゅうり、にんじん	472 kcal
	マカロニスープ		スープ、鶏ガラ、★マカロニ(シェリ)	にんじん、玉葱、セロリー、パセリ	22.8 g
	フルーツかん	寒天	上白糖	★りんごジュース、★ハイン缶詰、★りんご缶詰、★みかん缶詰	20.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			2.6 g
1 4 木	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		541 kcal
	キッシュ風卵焼き	★たまご、★低脂肪乳、無添加ハム、★チーズ、豆腐	油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ほうれんそう、にんにく、ブロッコリー	23.5 g
	しらす入りサラダ	★しらす干し、アンチョビ	油、オリーブ油、上白糖	キャベツ、きゅうり、玉葱、ホールコーン、にんにく	21.0 g
	千切り野菜スープ	無添加ベーコン	スープ、じゃがいも	玉葱、にんじん、セロリー	2.1 g
1 5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			484 kcal
	ご飯		無洗米		22.3 g
	魚のさざれ焼き	秋鮭	マヨネーズタイプ調味料、★パン粉(生)、油	ごまつな、えのきだけ、にんじん	18.4 g
	海苔和え	刻みのり		キャベツ、もやし、にら、にんにく	2.5 g
1 8 月	レバニラ炒め	★豚レバー、★低脂肪乳	でん粉、油、上白糖、ごま油	だいこん	484 kcal
	みそ汁	みそ、生わかめ			22.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			18.4 g
	イカ塩焼きそば	★紫イカ	★中華めん、油、スープ、ごま油	根しょうが、にんじん、たけのこ、もやし、長ねぎ、にら	2.5 g
1 9 火	ナムル		ごま油、★白いりごま	だいずもやし、にんじん、ごまつな、にんにく	502 kcal
	中華かきたまスープ	生揚げ、★たまご	スープ、鶏ガラ、でん粉	万能ねぎ	16.5 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン、★みかん缶詰、★ハイン缶詰、★黄桃缶詰	2.5 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			21.8 g
2 0 水	ご飯		無洗米		515 kcal
	ホイコーロー	豚もも、みそ	でん粉、★油(揚げ油)、油	根しょうが、キャベツ、たけのこ、にんじん、ピーマン	22.3 g
	春雨サラダ卵なし	無添加ハウスハム	緑豆はるさめ、ごま油、上白糖	もやし、きゅうり	17.8 g
	中華スープ	豆腐	スープ、鶏ガラ	ごまつな、きくらげ	2.7 g
2 1 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			502 kcal
	鶏ごぼうごはん	鶏若鶏肉もも	無洗米、三温糖	にんじん、ごぼう、グリーンピース	25.0 g
	豆腐のみそだれ	豆腐、みそ	三温糖	キャベツ、長ねぎ、きくらげ、生しいたけ、にんじん、にら	18.4 g
	おかか炒め	かつお節	油、上白糖、でん粉	ごまつな、もやし、にんじん	2.1 g
2 2 金	野菜炒め		でん粉	長ねぎ	540 kcal
	かきたま汁	★たまご、生わかめ			26.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			22.3 g
	胚芽パン		★胚芽パン		1.9 g
2 5 月	ホークビーンズ	無添加ベーコン、豚挽肉、白いんげんまめ	油	にんにく、玉葱、にんじん、★トマト缶詰、パセリ	580 kcal
	フレンチサラダ(ハイン)		油、上白糖	ごまつな、もやし、にんじん、玉葱、きゅうり、にんにく	24.7 g
	千切り野菜スープ	無添加ベーコン	スープ、鶏ガラ、上白糖、油	にんじん、玉葱、セロリー、かぶ、かぶ菜、★トマト缶詰	20.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			2.0 g
2 6 火	オレンジかん	寒天	上白糖	★みかんジュース	511 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			22.6 g
	ご飯		無洗米		19.3 g
	五目卵焼き	★鶏ひき肉、芽ひじき、★たまご、豆腐	油、三温糖	にんじん、玉葱、ほうれんそう	2.2 g
2 7 水	ゆずぼん和え		三温糖	ごまつな、えのきだけ、にんじん、★ゆず	488 kcal
	豆腐チャンプルー	豆腐、かつお節	油、ごま油	ごまつな、もやし、にんじん、玉葱、きゅうり、にんにく	16.7 g
	みそ汁	みそ		キャベツ、きゅうり、ごまつな、根しょうが	17.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			2.2 g
2 8 木	じゃこと高菜の炒飯	★ちりめんじゃこ、★たまご	無洗米、油、ごま油、★白いりごま	★たかな漬、にんじん、長ねぎ、にんにく、根しょうが	514 kcal
	海藻サラダ	芽ひじき、生わかめ	油、ごま油、上白糖	きゅうり、もやし、ごまつな、根しょうが	20.0 g
	中華スープ		スープ、鶏ガラ、緑豆はるさめ	きくらげ、はくさい	19.6 g
	りんごゼリー	寒天	上白糖	★りんごジュース	2.4 g
2 9 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			537 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		20.3 g
	じゃが芋と野菜のトド煮	★ウィンナー	じゃがいも、油	にんじん、玉葱、にんにく、★トマト缶詰、ブロッコリー	18.7 g
	オニオンドレッシングサラダ	大豆	上白糖、油	ごまつな、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉葱	1.7 g
2 9 金	豆乳スープ	調製豆乳、無添加ベーコン	スープ、鶏ガラ	しめじ、玉葱、ほうれんそう	522 kcal
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			22.9 g
	ご飯		無洗米		13.9 g
	魚の南蛮漬け	まだら	でん粉、★油(揚げ油)、三温糖、★白いりごま	長ねぎ、こねぎ	1.9 g
2 9 金	素揚げ野菜		★油(揚げ油)	なす、西洋かぼちゃ	522 kcal
	野菜の磯和え	刻みのり		ごまつな、にんじん、もやし	22.9 g
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	13.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			1.9 g
かきたまうどん	鶏若鶏肉もも、★たまご	でん粉、★うどん	玉葱、にんじん、しめじ、長ねぎ、ごまつな	22.9 g	
野菜のごま酢あえ		★白いりごま、★白練りゴマ、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、えのきだけ	13.9 g	
豆乳ゼリー黒蜜きな粉	調製豆乳、粉寒天、きな粉	上白糖、黒砂糖、はちみつ		1.9 g	

※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。