

※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			635 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	28.1 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	21.3 g
	角切り野菜のスープ	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	2.3 g
7 木	抹茶ミルクかん	★牛乳、寒天	上白糖		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			575 kcal
	わかめご飯	わかめ	無洗米、★白いりごま		22.9 g
	あんかけ豆腐	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	19.0 g
8 金	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	2.6 g
	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			579 kcal
	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	21.1 g
1 1月	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	16.7 g
	カルピスゼリー	粉寒天、★カルピス		★みかん缶詰	2.4 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			591 kcal
	ご飯		無洗米		27.6 g
1 2月	マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、米みそ、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	20.2 g
	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	2.1 g
	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			522 kcal
1 2火	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	19.9 g
	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	13.6 g
	マカロニスープ		スープ、鶏ガラ、★マカロニ(シェル)	にんじん、玉葱、セロリー、パセリ	2.2 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	
1 3水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			542 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		25.7 g
	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	22.2 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	2.8 g
1 4木	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			603 kcal
	ご飯		無洗米		27.4 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		23.3 g
1 5金	海苔和え	刻みのり		ごまつな、えのきだけ、にんじん	2.2 g
	レバニラ炒め	★豚しゃぶ、★低脂肪乳	でん粉、油、上白糖、ごま油	キャベツ、もやし、にら、にんにく	
	みそ汁	みそ、生わかめ		だいこん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			550 kcal
1 5金	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	24.4 g
	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	19.8 g
	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	2.8 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	
1 8月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			560 kcal
	ご飯		無洗米		24.0 g
	ホイコーロー	豚もも、米みそ	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	17.7 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	2.8 g
1 9火	中華スープ	豆腐	スープ、鶏ガラ	ごまつな、きくらげ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			543 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	22.3 g
	豆腐のみそだれ	豆腐、米みそ	三温糖		17.1 g
2 0水	おかか和え	かつお節		ごまつな、もやし、にんじん	2.9 g
	野菜炒め		油、上白糖、でん粉	キャベツ、長ねぎ、きくらげ、生しいたけ、にんじん、にら	
	かきたま汁	★たまご、生わかめ	でん粉	長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			573 kcal
2 1木	胚芽パン		★胚芽パン		28.0 g
	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	20.1 g
	フレンチサラダ(ハイン)		油、上白糖	キャベツ、きゅうり、★ハイン缶詰	2.6 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 2金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			559 kcal
	ご飯		無洗米		25.1 g
	魚の香味焼き	まさば	ごま油、とうがらし(粉)、★白いりごま	にんにく	18.9 g
	ごま和え(添え)		三温糖、★白いりごま	ごまつな、もやし	2.1 g
2 2金	五目ひじき	芽ひじき、大豆、油揚げ	しらたき、油、三温糖	にんじん、ごぼう	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			641 kcal
	チキンクリームスバゲッティ	鶏胸肉、★牛乳、★クリーム、★粉チーズ、無添加ベーコン	★スバゲッティ、★有塩バター、油、★薄力粉、スープ	玉葱、しめじ、マッシュルーム、ごまつな	27.4 g
2 5月	カレー風味サラダ	ツナ缶詰	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	22.8 g
	トマトスープ		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	2.3 g
	オレンジかん	寒天	上白糖	★みかんジュース	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			564 kcal
2 6火	ご飯		無洗米		25.0 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	20.8 g
	ゆずぼん和え		三温糖	ごまつな、えのきだけ、にんじん、★ゆず	2.5 g
	豆腐チャンプルー	豆腐、かつお節	油、ごま油	にんじん、キャベツ、もやし	
2 7水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			541 kcal
	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	18.2 g
	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	17.9 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	2.3 g
2 7水	りんごゼリー	寒天	上白糖	★りんごジュース	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			586 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		22.4 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	21.7 g
2 8木	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	2.9 g
	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	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			600 kcal
	ご飯		無洗米		23.4 g
2 9金	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	20.5 g
	素揚げ野菜		★油(揚げ油)	なす、西洋かぼちゃ	2.0 g
	野菜の磯和え	刻みのり		ごまつな、にんじん、もやし	
	みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱	
2 9金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			576 kcal
	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	24.8 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	14.8 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		2.1 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。