

※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類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			754 kcal
	ミート・スパゲティ	牛ひき肉,豚挽肉,★粉チーズ	★スパゲッティ,★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	33.6 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,こまつな,ホールコーン	24.7 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,かぶ葉	2.9 g
抹茶ミルクかん	★牛乳,寒天	上白糖			
7 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			681 kcal
	わかめご飯	わかめ	無洗米,★白いりごま		27.0 g
	あんかけ豆腐	豆腐,豚骨	油,でん粉	玉葱,にんじん,生しいたけ,こまつな,根しょうが	21.9 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,こまつな	2.9 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		
8 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 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,こまつな	25.1 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	こまつな,にんじん,キャベツ	18.9 g
	カルピスゼリー	粉寒天,★カルピス		★みかん缶詰	2.8 g
1 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			705 kcal
	ご飯		無洗米		32.6 g
	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	23.4 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	2.8 g
中華風コンソープ	★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		
1 2 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			694 kcal
	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,★トマトピューレ,グリーンピース	26.4 g
	おかかサラダ	かつお節	★白いりごま,上白糖,油	こまつな,もやし,きゅうり,にんじん	16.0 g
	マカロニスープ	マカロニ,★マカロニ(シェル)	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	2.8 g
フルーツかん	寒天	上白糖	★りんごジュース,★パイナップル缶詰,★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			633 kcal
	黒砂糖パン		★黒砂糖パン		29.9 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	26.0 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	3.4 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		
1 4 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			723 kcal
	ご飯		無洗米		32.4 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		27.1 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,えのきたけ,にんじん	2.8 g
レハニラ炒め	★豚レバー,★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		
1 5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			637 kcal
	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,だけのこ,もやし,長ねぎ,にら	28.9 g
	ナムル		ごま油,★白いりごま	だいずもやし,にんじん,こまつな,にんにく	22.8 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	3.4 g
フルーツポンチ		上白糖	★レモン,★みかん缶詰,★パイナップル缶詰,★黄桃缶詰		
1 8 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			660 kcal
	ご飯		無洗米		28.3 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,だけのこ,にんじん,ピーマン	20.2 g
	春雨サラダ卵なし	無添加ロースハム	緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	もやし,きゅうり	3.4 g
中華スープ	豆腐	スープ,鶏ガラ	こまつな,きくらげ		
1 9 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			645 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	26.4 g
	豆腐のみそだれ	豆腐,米みそ	三温糖		19.8 g
	おかか和え	かつお節		こまつな,もやし,にんじん	3.3 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		
2 0 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			673 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		33.2 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	23.3 g
	フレンチサラダ(バイ)		油,上白糖	キャベツ,きゅうり,★パイナップル缶詰	3.1 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 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			666 kcal
	ご飯		無洗米		28.9 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	24.1 g
	ごま和え(添え)		三温糖,★白いりごま	こまつな,もやし	2.4 g
五目ひじき	芽ひじき,大豆,油揚げ	しらす,油,三温糖	にんじん,ごぼう		
みそ汁	みそ	じゃがいも	玉葱		
2 2 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			787 kcal
	チキンクリームスパゲティ	鶏胸肉,★牛乳,★クリーム,★粉チーズ,無添加ベーコン	★スパゲッティ,★有塩バター,油,★薄力粉,スープ	玉葱,しめじ,マッシュルーム,こまつな	32.6 g
	カレー風味サラダ	ツナ缶詰	油,上白糖	こまつな,もやし,にんじん,玉葱,きゅうり,にんにく	26.8 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,かぶ葉,★トマト缶詰	2.6 g
オレンジかん	寒天	上白糖	★みかんジュース		
2 5 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			671 kcal
	ご飯		無洗米		29.4 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	24.4 g
	ゆずぼん和え		三温糖	こまつな,えのきたけ,にんじん,★ゆず	2.7 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		
みそ汁	みそ		なす,玉葱		
2 6 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			643 kcal
	じゃこ高菜の炒飯	★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	21.5 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,こまつな,根しょうが	20.7 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	2.7 g
りんごゼリー	寒天	上白糖	★りんごジュース		
2 7 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			689 kcal
	ぶどうパン		★ぶどうパン		25.9 g
	じゃが芋と野菜のトキ煮	★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	25.4 g
	オニオンドレッシングサラダ	大豆	上白糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	3.4 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		
2 8 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			712 kcal
	ご飯		無洗米		26.8 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	23.5 g
	素揚げ野菜		★油(揚げ油)	なす,西洋かぼちゃ	2.4 g
野菜の磯和え	刻みのり		こまつな,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			686 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,こまつな	29.6 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,えのきたけ	16.6 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		2.8 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。