



# [6月予定献立表]



(小学部低学年用)  
東京都立高島特別支援学校

2026年6月

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	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		489 kcal
	ご飯				23.1 g
	八宝豆腐	豚もも、木綿豆腐	米油、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、玉葱、長ねぎ、にんじん、たけのこ、干し椎茸、ほくさい、チンゲンサイ	14.8 g
	春雨サラダ	無添加ロースハム	緑豆、ほろさめ、ごま油、上白糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	1.9 g
	中華スープ	鶏胸肉	スープ、ごま油	もやし、長ねぎ、にんじん、ごまつな	
2月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		563 kcal
	ご飯				27.4 g
	鱈のみそ煮	まさば、米みそ	上白糖	しょうが、ごまつな、もやし	22.8 g
	肉野菜炒め	豚肩肉	米油、上白糖、でん粉	キャベツ、にんじん、玉葱、しょうが、長ねぎ	2.2 g
	吉野汁		でん粉	にんじん、だいこん、しょうが、ごまつな	
3月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		501 kcal
	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン★揚げ油、上白糖		20.9 g
	ポトフ	豚肩ロース、フランクフルト	米油、じゃがいも	にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ、ごまつな	21.8 g
	海藻サラダ	芽ひじき、わかめ	米油、上白糖	だいこん、きゅうり	2.0 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			519 kcal
4月	カレーうどん	豚もも	米油、上白糖、でん粉、★冷凍うどん	玉葱、にんじん、ごまつな	21.8 g
	野菜のごま酢あえ		★白いりごま、★白練りごま、上白糖	キャベツ、もやし、きゅうり、えのきたけ	15.5 g
	あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース	1.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		531 kcal
	ご飯				25.1 g
5月	生揚げの炒め煮	豚もも、米みそ、生揚げ	米油、上白糖、でん粉、とうがらし(粉)	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、こねぎ	18.7 g
	梅とささみの和え物	鶏ささ身	三温糖	もやし、きゅうり、にんじん、梅びしお	1.9 g
	みそ汁	米みそ	ごまつな	キャベツ、玉葱、ごまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		524 kcal
	ご飯				20.3 g
8月	チキンライス	鶏もも肉	無洗米、米油	玉葱、えりんぎ水煮、★トマトピューレ、グリーンピース	16.0 g
	グリーンサラダ		油、上白糖	キャベツ、ごまつな、きゅうり、赤ピーマン、玉葱、にんにく	2.0 g
	卵とチーズのスープ	無添加ベーコン、★たまご、★パルメザンチーズ	スープ、でん粉、★乾燥パン粉	にんじん、玉葱、ごまつな	
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン、★みかん缶詰、★ハイン缶、★黄桃	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		530 kcal
9月	ご飯				22.1 g
	魚のみそマヨネーズ焼き	さわら、米みそ	マヨネーズタイプ調味料、上白糖	ごまつな、キャベツ、にんじん	20.7 g
	海苔和え	刻みのり		切干しだいこん、にんじん	2.1 g
	切干大根の煮物	油揚げ	油、三温糖	長ねぎ	
	みそ汁	米みそ、木綿豆腐、わかめ			
10月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		500 kcal
	ハンフキンパン		★ハンフキンパン		22.4 g
	豚肉と野菜のトマトソース煮	豚もも	油、スープ、じゃがいも、三温糖、★薄力粉	玉葱、にんじん、えりんぎ水煮、★トマトピューレ、グリーンピース	18.7 g
	キャベツとツナのサラダ	ツナ	油	キャベツ、きゅうり、玉葱、コーン	2.3 g
	野菜スープ	無添加ベーコン	スープ、	玉葱、ごまつな	
11月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		522 kcal
	ご飯				23.7 g
	いわしのさんが焼き	いわし、すり身、豚ひき肉、絞ひき肉、豆腐、米みそ、★たまご、★牛乳	でん粉、★乾燥パン粉	しょうが、にんじん、長ねぎ、万能ねぎ、しそ葉	17.6 g
	のり塩粉ふき手	あおのり	じゃがいも		1.7 g
	梅入り大根サラダ	糸削り節	油	だいこん、にんじん、きゅうり、梅干し	
12月	みそ汁	米みそ、木綿豆腐		えのきたけ、長ねぎ、ごまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		547 kcal
	スパゲティ、ポリタン	無添加ポルレスハム、無添加ベーコン、★粉チーズ	★スパゲッティ、米油、★有塩バター	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、★ホールトマト缶、★トマトピューレ	22.0 g
	コーン入りサラダ		米油、上白糖	キャベツ、ごまつな、きゅうり、玉葱、コーン、にんにく	18.0 g
	卵スープ	★たまご	スープ、でん粉	セロリ、玉葱、パセリ	2.3 g
15月	オレンジかん	寒天	上白糖	★オレンジジュース	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		497 kcal
	五目炒飯	★たまご、焼き豚	米油、米油、ごま油	長ねぎ、しょうが、たけのこ、グリーンピース	19.1 g
	ナムル		ごま油、★白いりごま	だいずもやし、もやし、にんじん、ごまつな、にんにく	19.1 g
	豆腐と春雨の中華スープ	木綿豆腐	油、スープ、	長ねぎ、しょうが、玉葱、ごまつな	2.1 g
16月	杏仁ゼリー	寒天、★牛乳、★加糖練乳	上白糖		
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		517 kcal
	ご飯				23.1 g
	ぎせい豆腐	豚もも挽肉、木綿豆腐、★たまご	米油、三温糖、でん粉	にんじん、長ねぎ、生しいだけ	17.7 g
	鉄骨サラダ	★しらす干し、★さいの目チーズ、ひじき	油、三温糖	だいこん、ごまつな、にんじん、きゅうり	1.9 g
17月	みそ汁	米みそ		ほくさい、★ぼんしめじ、万能ねぎ	
	栗物(冷凍みかん)			★冷凍みかん	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		488 kcal
	ナン		★ナン		21.0 g
	ひよこ豆とひき肉のカレー	ひよこまめ、大豆ミート、豚もも挽肉、豆乳	スープ、じゃがいも、米油、★薄力粉、	玉葱、セロリ、にんじん、にんにく、しょうが、★トマトピューレ、★りんご、★干し椎茸	20.2 g
18月	カチュンパ(インド風サラダ)		三温糖、油	キャベツ、きゅうり、コーン、セロリ、★レモン	2.1 g
	オニオンスープ	無添加ベーコン	スープ、	セロリ、玉葱、にんじん、ごまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		534 kcal
	ご飯				21.9 g
	魚と野菜の甘酢あん炒め	カジキマグロ 角切り	米粉、でん粉、★揚げ油、じゃがいも、油、三温糖	しょうが、しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、干し椎茸、ピーマン	15.2 g
19月	えのきたけ			キャベツ、ごまつな、にんじん、えのきたけ	2.2 g
	みそ汁	米みそ、わかめ	★焼きそば	長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		516 kcal
	あんかけ焼きそば	豚肩肉、★いか、短冊	★中華めん、油、スープ、上白糖、でん粉、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、たけのこ、干し椎茸、長ねぎ、ほくさい、ごまつな	24.0 g
	切干大根の酢の物	生わかめ	上白糖	切干しだいこん、きゅうり、にんじん	17.4 g
22月	トマトと卵の中華スープ	★たまご	スープ、でん粉	玉葱、★トマト、ごまつな	2.8 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	上白糖	★ブルーベリー、★レモン	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		490 kcal
	ご飯				20.5 g
	中華風卵焼き	鶏胸肉、★たまご	米油、三温糖、でん粉	玉葱、生しいだけ、たけのこ、にんじん、にんにく、しょうが	17.0 g
23月	じゃが芋とピーマンの中華炒め		米油、じゃがいも、ごま油	長ねぎ、にんじん、ピーマン	2.0 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	
	ワンタンスープ	豚もも	米油、スープ、★ワンタン	しょうが、干し椎茸、もやし、長ねぎ、にら	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		531 kcal
	タコライス	豚ひき肉、大豆ミート、★さいの目チーズ	無洗米、油、三温糖、米粉	にんにく、にんじん、玉葱、★ホールトマト缶、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ	20.1 g
24月	にんじんしりしり	ツナ	米油	にんじん	18.2 g
	もずくスープ	絹ごし豆腐、もずく		だいこん、しょうが	1.8 g
	カルピスハイゼリー	粉寒天、★カルピス		★ハイン缶	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		474 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		24.8 g
25月	ハンバーグ	牛ひき肉、豚もも挽肉、★たまご、★牛乳	★生パン粉、上白糖、米油、三温糖、スープ	玉葱	18.4 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも、★有塩バター		1.9 g
	野菜のスープ	無添加ベーコン	スープ、	セロリ、玉葱、にんじん、かぶ、かぶ葉	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		501 kcal
	ご飯				20.5 g
26月	豆腐ハンバーグ	絞ひき肉、鶏ひき肉、★たまご、豆乳	米油、じゃがいも、★生パン粉	玉葱	17.8 g
	ラタトゥイユ		オリーブ油	にんにく、なす、ズッキーニ、玉葱、セロリ、★トマト	1.6 g
	おかかサラダ	かつお節	上白糖、油	ごまつな、キャベツ、きゅうり、にんじん	
	みそ汁	米みそ、わかめ	じゃがいも	長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		581 kcal
29月	豚汁うどん	米みそ、豚肩肉	米油、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	23.3 g
	たまご入り梅ドレッシングサラダ	糸削り節	米油、ごま油、★白いりごま	ほくさい、ごまつな、きゅうり、だいこん、にんじん、梅びしお	20.7 g
	黒ごまミルクゼリー	★牛乳、粉寒天	★黒練りごま、上白糖、甘納豆		1.9 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		514 kcal
	親子丼	鶏もも肉、★たまご、刻みのり	無洗米、三温糖	玉葱、生しいだけ、糸みつば	23.5 g
30月	ちくさあえ	かつお節	★白いりごま	キャベツ、ごまつな、にんじん	14.7 g
	沢煮焼	豚もも		だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸	1.9 g
	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	無洗米		527 kcal
	ご飯				18.8 g
30火	マーボーなす	豚もも挽肉、米みそ	油、ごま油、スープ、上白糖、でん粉	なす、玉葱、にんにく、しょうが、長ねぎ	19.6 g
	野菜の中華だれ		上白糖、ごま油	ほうろけんそう、もやし、にんじん	1.7 g
	中華風コーンスープ	★たまご	スープ、でん粉	玉葱、クリームコーン、万能ねぎ	

※アレルギー食品には記号を表示しています