



[6月予定献立表]



(小学部高学年用)
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		542 kcal
	ご飯				25.7 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	15.7 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	2.1 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		580 kcal
	ご飯				26.7 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	19.5 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	2.4 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		572 kcal
	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン★揚げ油、上白糖		23.5 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	24.2 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	2.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			
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	573 kcal
	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	23.8 g
	あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース	16.8 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			2.1 g
	ご飯				
5月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		587 kcal
	ご飯				27.9 g
	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	20.1 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	2.2 g
	みそ汁	米みそ		キャベツ、玉葱、ごまつな	
8月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米、米油		581 kcal
	チキンライス	鶏もも肉	油、上白糖	玉葱、えりんぎ水煮、★トマトピューレ、グリーンピース	22.5 g
	グリーンサラダ			キャベツ、ごまつな、きゅうり、赤ピーマン、玉葱、にんにく	17.0 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	2.2 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン、★みかん缶詰、★ハイン缶、★黄桃	
9月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		598 kcal
	ご飯				25.7 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		23.1 g
	海苔和え	刻みのり		ごまつな、キャベツ、にんじん	2.3 g
	切干大根の煮物	油揚げ	油、三温糖	切干しだいこん、にんじん	
10月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		568 kcal
	ハンフキンパン		★ハンフキンパン		25.3 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	20.5 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	2.7 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		575 kcal
	ご飯				26.5 g
	いわしのさんが焼き	いわし、すり身、豚ひき肉、絞り豆腐、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	19.1 g
	のり塩粉ふき手	あおのり	じゃがいも		1.9 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	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		608 kcal
	スパゲティ、オリーブオイル	無添加ポルペンズ、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	24.0 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	19.6 g
	卵スープ	★たまご	スープ、でん粉	セロリ、玉葱、パセリ	2.5 g
	オレンジかん	寒天	上白糖	★オレンジジュース	
15月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米、米油、ごま油		552 kcal
	五目炒飯	★たまご、焼き豚		長ねぎ、しょうが、たけのこ、グリーンピース	20.7 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	20.4 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	2.4 g
	杏仁ゼリー	寒天、★牛乳、★加糖練乳	上白糖		
16月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		570 kcal
	ご飯				25.5 g
	ぎげい豆腐	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、生しいたけ	19.1 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	2.3 g
	みそ汁	米みそ		ほくさい、★ぼんしめじ、万能ねぎ	
17月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		553 kcal
	ナン		★ナン		23.4 g
	ひよこ豆とひき肉のカレー	ひよこごめ、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	22.1 g
	カチュンパ(インド風サラダ)		三温糖、油	キャベツ、ごまつな、コーン、セロリ、★レモン	2.5 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	
18月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		589 kcal
	ご飯				24.1 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	16.4 g
	えのき和え	米みそ、わかめ	★焼きそば	キャベツ、ごまつな、にんじん、えのきたけ	2.4 g
	みそ汁			長ねぎ	
19月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		571 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	26.5 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	18.5 g
	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	3.3 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	
22月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		542 kcal
	ご飯				22.6 g
	中華風卵焼き	鶏胸肉、★たまご	米油、三温糖、でん粉	玉葱、生しいたけ、たけのこ、にんじん、にんにく、しょうが	18.0 g
	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	2.6 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	
23月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		590 kcal
	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	
	ダコライス	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	22.1 g
	にんじんしりしり	ツナ	米油	にんじん	19.7 g
	もずくスープ	絹ごし豆腐、もずく		だいこん、しょうが	2.2 g
24月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		540 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		28.0 g
	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	20.2 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも、★有塩バター		2.3 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	
25月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		556 kcal
	ご飯				22.3 g
	豆腐ハンバーグ	絞豆腐、鶏ひき肉、★たまご、豆乳	米油、じゃがいも、★生パン粉	玉葱	19.0 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	1.8 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	
26月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		644 kcal
	みそ汁	米みそ、わかめ	じゃがいも	長ねぎ	
	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	25.6 g
	こま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	22.6 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		2.1 g
29月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米、三温糖		570 kcal
	親子丼	鶏もも肉、★たまご、刻みのり	★白いりごま	玉葱、生しいたけ、糸みつば	25.8 g
	ちくさあえ	かつお節		キャベツ、ごまつな、にんじん	15.7 g
	沢煮焼	豚もも		だいこん、にんじん、ごぼう、干し椎茸	2.2 g
	りんごゼリー	寒天	上白糖	★りんごジュース	
30月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳	無洗米		583 kcal
	ご飯				20.8 g
	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	21.0 g
	野菜の中華たれ		上白糖、ごま油	ほうろけんそう、もやし、にんじん	1.9 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