［６月予定献立表］

2026年 6月

（中学部用）
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	1ｴﾈﾙｷｰ 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			640 kcal
	ご飯		無洗米		30.7 g
	八宝豆腐	豚モモ,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,はくさい,チンゲンツァイ	17.8 g
	春雨サラダ	無添加ロースハム	緑豆はるさめ,ごま油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり	2.5 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,こまつな	
2 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			690 kcal
	ご飯		無洗米		31.2 g
	鯖のみそ煮	まさば,米みそ	上白糖	しょうが,こまつな,もやし	24.9 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	2.9 g
	吉野汁		でん粉	にんじん,だいこん,しょうが,こまつな	
3 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			671 kcal
	きなこ揚げパン	きな粉	★コッペパン★揚げ油,上白糖		27.5 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,セロリー,にんじん,玉葱,キャベツ,こまつな	28.1 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	2.7 g
4 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			682 kcal
	カレーうどん	豚モモ	米油,上白糖,でん粉,★冷凍うどん	玉葱,にんじん,こまつな	28.3 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	19.2 g
	あじさいゼリー	粉寒天	上白糖	★ぶどうジュース	2.5 g
5 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			703 kcal
	ご飯		無洗米		33.1 g
	生揚げの炒め煮	豚モモ,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	23.5 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	2.4 g
	みそ汁	米みそ		キャベツ,玉葱,こまつな	
8 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			688 kcal
	チキンライス	鶏モモ肉	無洗米,米油	玉葱,えりんぎ水煮,★トマトピューレ,グリンピース	26.1 g
	グリーンサラダ		油,上白糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,赤ピーマン,玉葱,にんにく	19.6 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,こまつな	2.9 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン,★みかん缶詰,★パイン缶,★黄桃	
9 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			706 kcal
	ご飯		無洗米		29.6 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		26.5 g
	海苔和え	刻みのり		こまつな,キャベツ,にんじん	2.8 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	
	みそ汁	米みそ,木綿豆腐,わかめ		長ねぎ	
10 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			667 kcal
	パンプキンパン		★パンプキンパン		29.3 g
	豚肉と野菜のトマトソース煮	豚モモ	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,グリンピース	23.6 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	3.3 g
	野菜スープ	無添加ベーコン	スープ,	玉葱,こまつな	
11 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			686 kcal
	ご飯		無洗米		31.3 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	22.0 g
	のり塩粉ふき芋	あおのり	じゃがいも		2.5 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	
	みそ汁	米みそ,木綿豆腐		えのきたけ,長ねぎ,こまつな	
12 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			723 kcal
	スパゲティナポリタン	無添加ボンレスハム,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	28.3 g
	コーン入りサラダ		米油,上白糖	キャベツ,こまつな,きゅうり,玉葱,コーン,にんにく	22.9 g
	卵スープ	★たまご	スープ,,でん粉	セロリー,玉葱,パセリ	3.0 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			659 kcal
	五目炒飯	★たまご,焼き豚	無洗米,米油,ごま油	長ねぎ,しょうが,たけのこ,グリンピース	24.4 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,こまつな,にんにく	23.6 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,こまつな	2.7 g
	杏仁ゼリー	寒天,★牛乳,★加糖練乳	上白糖		
16 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			676 kcal
	ご飯		無洗米		30.0 g
	ぎせい豆腐	豚モモ挽肉,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	22.2 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,こまつな,にんじん,きゅうり	2.7 g
	みそ汁	米みそ		はくさい,★ほんしめじ,万能ねぎ	
	果物(冷凍みかん)			★冷凍みかん	
17 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			641 kcal
	ナン		★ナン		27.3 g
	ひよこ豆とひき肉のカレー	ひよこまめ,大豆ミート,豚モモ挽肉,豆乳	スープ,じゃがいも,米油,★薄力粉,	玉葱,セロリー,にんじん,にんにく,しょうが,★トマトピューレ,★りんご,★干しぶどう	25.6 g
	カチュンバ(インド風サラダ)		三温糖,油	キャベツ,きゅうり,コーン,セロリー,★レモン	2.9 g
	オニオンスープ	無添加ベーコン	スープ,	セロリー,玉葱,にんじん,こまつな	
18 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			703 kcal
	ご飯		無洗米		28.5 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	19.0 g
	えのき和え			キャベツ,こまつな,にんじん,えのきたけ	2.8 g
	みそ汁	米みそ,わかめ	★焼き麩	長ねぎ	
19 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			681 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,はくさい,こまつな	31.4 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	21.4 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,こまつな	4.0 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			642 kcal
	ご飯		無洗米		26.5 g
	中華風卵焼き	鶏胸挽肉,★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	20.8 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	2.9 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	
	ワンタンスープ	豚モモ	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	
23 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			703 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	26.0 g
	にんじんしりしり	ツナ	米油	にんじん	22.9 g
	もずくスープ	絹ごし豆腐,もずく		だいこん,しょうが	2.6 g
	カルピスパインゼリー	粉寒天,★カルピス		★パイン缶	
24 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			630 kcal
	胚芽パン		★胚芽パン		33.1 g
	ハンバーグ	牛ひき肉,豚モモ挽肉,★たまご,★牛乳	★生パン粉,上白糖,米油,三温糖,スープ	玉葱	23.3 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		3.1 g
	野菜のスープ	無添加ベーコン	スープ,	セロリー,玉葱,にんじん,かぶ,かぶ葉	
25 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			661 kcal
	ご飯		無洗米		26.2 g
	豆腐ハンバーグ	絞り豆腐,鶏ひき肉,★たまご,豆乳	米油,じゃがいも,★生パン粉	玉葱	21.9 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,セロリー,★トマト	2.3 g
	おかかサラダ	かつお節	上白糖,油	こまつな,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	
26 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			772 kcal
	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	30.3 g
	ご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	はくさい,こまつな,きゅうり,だいこん,にんじん,梅びしお	26.1 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		2.7 g
29 月	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			676 kcal
	親子丼	鶏モモ肉,★たまご,刻みのり	無洗米,三温糖	玉葱,生しいたけ,糸みつば	30.5 g
	ちぐさあえ	かつお節	★白いりごま	キャベツ,こまつな,にんじん	17.7 g
	沢煮椀	豚モモ		だいこん,にんじん,ごぼう,干し椎茸	2.6 g
	りんごゼリー	寒天	上白糖	★りんごジュース	
30 火	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			694 kcal
	ご飯		無洗米		24.1 g
	マーボーなす	豚モモ挽肉,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	24.4 g
	野菜の中華だれ		上白糖,ごま油	ほうれんそう,もやし,にんじん	2.3 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