



〔献立表〕



(小学部低学年用)

東京都立高島特別支援学校

2026年 7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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			488 kcal
	パインパン		★パインパン		22.0 g
	タンドリーチキン	鶏モモ, ★ヨーグルト		玉葱, にんにく	20.2 g
	ポテトサラダ		オリーブ油, ★バター	にんにく, にんじん, さやいんげん	2.4 g
	ミネストローネスープ	無添加ベーコン, 白いんげんまめ	じゃがいも, マヨネーズタイプ調味料	きゅうり, にんじん	
2 木	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			519 kcal
	キムチ炒飯	★たまご, 豚肩肉	無洗米, ひまわり油, ごま油, 油	★白菜キムチ, 長ねぎ, 万能ねぎ	19.5 g
	野菜の薬味だれ		上白糖, ごま油	はくさい, こまつな, にんじん, ふなしめじ, 根しょうが, 長ねぎ	19.0 g
	中華スープ	鶏胸肉	スープ, 鶏ガラ, ごま油	りょくとうもやし, にんじん, にら	2.3 g
	杏仁豆腐	寒天, ★牛乳, ★クリーム	上白糖	★レモン果汁, ★みかん缶詰, ★パイン缶詰	
3 金	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			493 kcal
	きつねうどん	油揚げ, ★笹かまぼこ	★うどん, 三温糖	長ねぎ, こまつな	21.5 g
	カルシウム(じゃこ)サラダ	★ちりめんじゃこ	油, 上白糖	キャベツ, きゅうり, こまつな, コーン缶, 玉葱	13.9 g
	果物(メロン)			★メロン	2.5 g
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			479 kcal
6 月	ご飯		無洗米		21.8 g
	鮭のしそ味噌焼き	ぎんざけ, 米みそ(淡)	三温糖, でん粉	しそ葉	14.2 g
	ピリ辛しらす和え	★しらす干し	三温糖, とうがらし	こまつな, りょくとうもやし, にんじん	1.7 g
	じゃがいものおかか煮	糸削り節	じゃがいも, 三温糖	にんじん	
	沢煮椀	豚肩ロース		だいこん, にんじん, 長ねぎ, 干し椎茸	
7 火	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			531 kcal
	穴子ごはん(炒り卵入り)	あなご, ★たまご	無洗米, 油, 三温糖	きゅうり	23.0 g
	七夕汁	わかめ	★生ふ, ★ひやむぎ	にんじん, だいこん, 長ねぎ	19.3 g
	なすと豚肉の味噌煮	豚肩ロース, 米みそ(赤)	油, 三温糖, ごま油	根しょうが, にんにく, にんじん, だけのこ, なす, ビーマン	1.9 g
	果物(すいか)			★すいか	
8 水	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			516 kcal
	こまつなパン		★こまつなパン		20.7 g
	トマトシチュー	★豚肩ロース	油, じゃがいも, 三温糖, ★薄力粉	セロリー, にんじん, 玉葱, パセリ	19.2 g
	ひよこ豆のサラダ	ひよこまめ, 無添加ボンレスハム	油, 上白糖	にんじん, キャベツ, きゅうり, コーン缶, 玉葱, 根しょうが	1.7 g
	紅茶ゼリー	寒天, ★牛乳	上白糖		
9 木	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			536 kcal
	ご飯		無洗米		23.3 g
	千草玉子焼き	鶏挽肉, ★たまご, ★プロセスチーズ	油, 三温糖, ひまわり油	玉葱, さやいんげん, にんじん	19.4 g
	ゆかりポテト		じゃがいも	ゆかり	1.7 g
	野菜のごま酢あえ		★白いりごま, ★白練りゴマ, 上白糖	こまつな, りょくとうもやし, きゅうり, えのきだけ	
1 0 金	みそ汁	米みそ(淡), 米みそ(赤), 油揚げ		なす, 玉葱	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			532 kcal
	ジャージャー麺	豚モモ挽肉, 米みそ(淡), 米みそ(赤)	★ラーメン, ごま油, 油, 三温糖, でん粉	根しょうが, にんにく, 玉葱, 長ねぎ, 干し椎茸, だけのこ, きゅうり, りょくとうもやし, にんじん	26.2 g
	中華スープ	木綿豆腐	スープ, 鶏ガラ	玉葱, えのきだけ, こまつな	14.7 g
	フルーツポンチ		上白糖	★レモン, ★みかん缶詰, ★パイン缶詰, ★すいか	2.6 g
1 3 月	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			510 kcal
	ご飯		無洗米		21.5 g
	八宝菜	豚肩ロース, ★いか	油, でん粉, ごま油	根しょうが, にんにく, にんじん, 玉葱, 長ねぎ, だけのこ, 干し椎茸, はくさい, チンゲン菜	17.0 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, りょくとうもやし, にんじん, きゅうり	2.4 g
	トマトとたまご中華スープ	★たまご	スープ, 鶏ガラ, でん粉	玉葱, ★トマト, こまつな	
1 4 火	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			512 kcal
	ご飯		無洗米		24.3 g
	魚のおろしだれ	まだら	米粉, でん粉, ★大豆油(揚げ油)	根しょうが, だいこん, こねぎ	15.1 g
	おかか和え添え	かつお節		こまつな, りょくとうもやし, にんじん	2.2 g
	大豆の磯煮	大豆, 鶏モモ肉, 芽ひじき, 油揚げ	油, 板こんにゃく, 三温糖	にんじん, れんこん	
1 5 水	みそ汁	米みそ(白), 米みそ(赤), 油揚げ		だいこん, 長ねぎ, こまつな	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			458 kcal
	ナンピザ	まぐろ缶詰, ★ピザチーズ	★ナン, マヨネーズタイプ調味料, オリーブ油	にんにく, 玉葱, ビーマン, マッシュルーム	20.2 g
	海藻サラダ	芽ひじき, わかめ	油, 上白糖	だいこん, きゅうり	19.8 g
	野菜のスープ	豚モモ	じゃがいも	玉葱, にんじん, こまつな	2.3 g
1 6 木	果物(メロン)			★メロン	
	低溫殺菌牛乳	★低溫殺菌牛乳			538 kcal
	夏野菜カレー	鶏若鶏肉モモ	無洗米, 油, じゃがいも, 三温糖, ★薄力粉	根しょうが, にんにく, 玉葱, にんじん, なす, ズッキーニ, かぼちゃ, ビーマン	17.4 g
	小松菜サラダ	無添加ロースハム	上白糖, 油	こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, 玉葱, ★レモン果汁	18.2 g
	フルーツかん	寒天	上白糖	★レモン果汁, ★パイン缶詰, ★黄桃缶詰	1.3 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

七夕献立～

- ・穴子ご飯
- ・七夕汁
- ・なすと豚肉の味噌煮
- ・果物(すいか)

暑さに負けない体づくりを！

夏休みが近づき、暑い日も多くなってきました。夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



七夕に「そうめん」を食べる習慣があります。これは、7月7日に『素戔(さか)ひ(ひ)』という細長いお菓子を食べると、病気になるい(い)とされてきた中国の古い言い伝えに由来しています。これが日本に伝わり、素戔(さか)ひ(ひ)をルーツとして日本で進化した「そうめん」が七夕に食べられるようになったそうです。

給食では、七夕の日に『そうめん』と星形の『団子』が入っています。季節の料理を楽しみましょう。