

令和7年度 12月分予定献立表

東京都立田無特別支援学校

日	曜	主食	主菜	副菜	汁物	デザート	おもな材料			詳細 - 知能回復
							赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
1	月	◎ゆかりごはん	◎竹輪の二色揚げ	ひじき和え	◎豚汁		牛乳、焼き竹輪、鶏卵、青り、ちりめんじゅうこ、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、白ごま、薄力粉、でん粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、さといも	ゆかり粉、キャベツ、小松菜、人参、ごぼう、大根、長葱	743
2	火	ごはん	えびと厚揚げのチリソース	もやしの中華和え	わかめスープ		牛乳、えび、鶏卵、生揚げ、生わかめ	精白米、でん粉、米サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま	にんにく、生姜、玉葱、玉ねぎ、人参、ごぼう、大根、長葱、緑豆もやし、きゅうり、えのきだけ	743
3	水	◎スパゲティミートソース	かぼちゃと枝豆のマヨサラダ	やさしい野菜スープ			牛乳、豚肉、チーズ	スパゲッティ、米サラダ油、薄力粉、マヨネーズ風調味料	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、ホールトマト、かぼちゃ、えだまめ(冷凍)、ほうれん草	741
4	木	まいたけごはん	きせきとうふ擬製豆腐		ごじる吳汁	◎黄桃ヨーグルト	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵、鶏肉、大豆、油揚げ、豆乳、赤みそ、白みそ、ヨーグルト	精白米、米サラダ油、三温糖、でん粉、さといも、板こんにゃく、上白糖	まいたけ、えだまめ(冷凍)、人参、たけのこの(水煮)、干し椎茸、ごぼう、大根、長葱、黄桃缶	735
5	金	◎牛丼	◎小松菜のごま和え		みそ汁		牛乳、牛肉、米綿豆腐、板こんにゃく、白みそ	精白米、三温糖、板こんにゃく、白ごま	玉葱、生姜、ねぎ、小松菜、人参、ぶなしめし、長葱	722
6	土	◎カレーライス	グリーンサラダ			★みかん	牛乳、豚肉、チーズ	精白米、米粒麦、米サラダ油、じゅうひも、バター、薄力粉、三温糖、上白糖	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、玉葱、人参、ホールトマト、りんご、キャベツ、きゅうり、温州みかん	715
9	火	有機農業の日献立 ゆうきのまい 有機米ごはん	◎鮭のごま焼き やき 添:ごぼうの含め煮	しらす和え	みそ汁		牛乳、鮭、しらす干し、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、白ごま、三温糖、さといも	生姜、ごぼう、小松菜、白菜、人参、長葱	684
10	水	ガーリックトースト& ◎チョコチップパン	◎ホワイトシチュー	◎コールスローサラダ			牛乳、鶏肉、牛乳(調理用)	コッペパン、バター、チコロブパン、米サラダ油、じゅうひも、薄力粉、上白糖	にんにく、バセリ、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、プロッコリー、キャベツ、ホールコーン(冷凍)	730
11	木	ごはん	ジャンボ揚げ餃子	辛子和え	ちゅうかふう中華風コーンスープ	★みかん	牛乳、豚肉、木綿豆腐、鶏卵	精白米、ぎょうざの皮、でん粉、ごま油、米サラダ油、普通はるさめ、三温糖	キャベツ、にら、生姜、にんにく、小松菜、えのきだけ、人参、長葱、クリームコーン缶詰、温州みかん	677
12	金	◎わかめごはん	◎肉じゃが	◎レモン和え	みそ汁		牛乳、わかめごはんの素、豚肉、油揚げ、赤みそ	精白米、押麦、白いりごま、白滝、米サラダ油、じゅうひも、三温糖	玉葱、人参、干し椎茸、玉ねぎ、白いりごま、レモン、大根、えのきだけ	725
15	月	ごはん	◎鮭の味噌煮 さしだし 添:里芋のごまがけ	★◎白菜のおかか和え	やさしいじる野菜汁		牛乳、さば、赤みそ、八丁みそ、かつお糸削り、生揚げ	精白米、三温糖、さといも、白いりごま	生姜、白菜、人参、大根、長葱、小松菜	685
16	火	ビビンバ	◎お好みポテト	◎にら玉スープ			牛乳、豚肉、赤みそ、青のり、かつお糸削り、鶏卵	精白米、ごま油、三温糖、白ごま、米サラダ油	生姜、にんにく、白菜、人参、たけのこの(水煮)、白菜、大豆もやし、小松菜、玉葱、にら	731
17	水	ごはん	★たらの野菜あんかけ		みそ汁	芋ようかん	牛乳、たら、豚肉、生揚げ、白みそ、赤みそ、粉寒天	精白米、でん粉、薄力粉、米サラダ油、ごま油、さつまいも、上白糖	玉葱、干し椎茸、人参、たけのこの(水煮)、白菜、ほうれん草、長葱、えのきだけ	690
18	木	鮭コーンピラフ	◎ポテトサラダ	とうふうたまご洋風卵スープ	◎りんご		牛乳、サーモン、ベーコン、鶏卵	精白米、おむぎ、米サラダ油、バター、じゅうひも、マヨネーズ風調味料、でん粉	にんにく、玉葱、人参、ホールコーン(冷凍)、ぶなしめし、きゅうり、ほうれん草、りんご	691
19	金	冬至献立 とうじ ★冬至うどん	★ゆず和え		まっちゃん抹茶ババロア		牛乳、豚肉、油揚げ、粉寒天、豆乳、生クリーム、ゆで小豆缶	冷凍うどん、ごま油、板こんにゃく、三温糖、米サラダ油、上白糖	ごぼう、人参、大根、干し椎茸、長葱、かぼちゃ、小松菜、白菜、ゆず	725
22	月	ごはん	ほいこーるー◎回鍋肉	はるさめ春雨サラダ	★白菜の中華スープ		牛乳、豚肉、赤みそ、ロースハム、木綿豆腐	精白米、米サラダ油、でん粉、普通はるさめ、三温糖、ごま油	玉葱、キャベツ、ピーマン、人参、長葱、にんにく、生姜、きゅうり、白菜、小松菜	721
23	火	ごはん てづくり手作りひじきふりかけ	あつあつ厚揚げときのこのうま煮	ツナ和え	みそ汁		牛乳、干ひじき、かつお糸削り、豚肉、生揚げ、ツナフレーク、白みそ、赤みそ	精白米、三温糖、白ごま、米サラダ油、ごま油、でん粉、さといも	人参、白菜、干し椎茸、玉ねぎ、白いりごま、小松菜、きゅうり、大根、長葱	698
24	水	ごはん	★ぶりの幽庵焼き 添:れんこんのごまがけ	ゆかり和え	みそ汁		牛乳、ぶり、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、三温糖、白ごま、米サラダ油、ごま油、でん粉、さといも	ゆず、れんこん、大根、きゅうり、生姜、ゆかり粉、長葱、小松菜	688
25	木	クリスマス献立 ★クリスマスリースパン (あしたばパン)	★フライドチキン 添:ゆで野菜		ミネストローネ	★◎ココアプリン	牛乳、鶏肉、ベーコン、牛乳(調理用)、鶏卵、生クリーム	あしたばパン、薄力粉、でん粉、米サラダ油、三温糖、じゅうひも、マカロニ、上白糖	にんにく、生姜、プロッコリー、かぼちゃ、玉葱、セロリ、人参、キャベツ、ホールトマト、いちご	731

☆ 学校行事・食材料等の都合により、献立を変更する場合がありますので御了承ください。

☆ 牛乳は毎日つきます。

★ は行事食・旬の食材です。

◎ はリクエスト給食です。

今月の平均栄養供給量

714kcal

都・特別支援学校給食栄養摂取基準 720kcal



寒さに負けない体をつくろ

このプリントは本校ホームページでもご覧になれます

田無特

検索

