

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                                    |   |   | 234kcal<br>4080kcal |
|----|---|------------------------------------|--------------------------|---------------|-----------|----------|--|---|---|---------------------|
|    |   |                                    |                          |               |           |          | 赤色の食品                                    | 黄色の食品                                   | 緑色の食品   |                     |
|    |   |                                    |                          |               |           |          | 血や肉のもとになる                                | 熱や力のもとになる                               | からだの調子をととのえる  |                     |
| 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、青のり、ちりめんじゃこ、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、三溫糖、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、三溫糖、ごま油、白ごま               | にんにく、生姜、長葱、玉葱、緑豆もやし、きゅうり、えのきたけ                          | 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 | 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                            | 擬製豆腐                     |               | 呉汁        | ◎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、三溫糖、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(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、赤みそ、木綿豆腐、生わかめ、白みそ                  | 精白米、三溫糖、板こんにゃく、白ごま                      | 玉葱、生姜、ねぎ、小松菜、人参、ふなしめじ、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、じゃがいも、バター、薄力粉、三溫糖、上白糖     | にんにく、生姜、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<br>有機米ごはん                 | ◎鮭のごま焼き<br>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、三溫糖、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&<br>◎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、チョコチップ、パン、米サラダ油、じゃがいも、薄力粉、上白糖 | にんにく、パセリ、玉葱、人参、マッシュルーム(水煮)、ブロッコリー、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          | 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、三溫糖     | キャベツ、にら、生姜、にんにく、小松菜、えのきたけ、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、じゃがいも、三溫糖         | 玉葱、人参、干し椎茸、スライス、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、小松菜、ふなしめじ、レモン、大根、えのきたけ | 725                 |
| 15 | 月 | ごはん                                | ◎鯖の味噌煮<br>添:里芋のごまがけ      | ★◎白菜のおかか和え    | 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、三溫糖、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 | ピビンバ                               |                          | ◎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、三溫糖、でん粉、白ごま、じゃがいも、米サラダ油         | 生姜、にんにく、白菜、ほうろ、人参、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(水煮)、白菜、ほうれん草、長葱、えのきたけ                   | 690                 |
| 18 | 木 | 鮭コーンピラフ                            |                          | ◎ポテトサラダ       | 洋風卵スープ    | ◎りんご     | 牛乳、サーモン、ベーコン、鶏卵                          | 精白米、おおむぎ、米サラダ油、バター、じゃがいも、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)、ふなしめじ、きゅうり、ほうれん草、りんご              | 691                 |
| 19 | 金 | 冬至献立<br>★冬至うどん                     |                          | ★ゆず和え         |           | 抹茶パバロア   | 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、三溫糖、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                                | ◎回鍋肉                     | 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、三溫糖、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<br>手作りひじきふりかけ                  | ◎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、三溫糖、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、スライス、ふなしめじ、まいたけ、えのきたけ、小松菜、キャベツ、大根、長葱         | 698                 |
| 24 | 水 | ごはん                                | ★◎ぶりの幽庵焼き<br>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、三溫糖、白ごま                             | 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<br>★クリスマスリースパン<br>(あしたばパン) | ★フライドチキン<br>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、三溫糖、じゃがいも、マカロニ、上白糖 | にんにく、生姜、ブロッコリー、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承ください。
- ☆ 牛乳は毎日続きます。
- ★ 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る

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