

令和6年12月献立表

東京都立調布特別支援学校

日	献立名	牛乳	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	たんぱく質・ 脂質 g	メモ	
2月	ごはん  豚肉のアップルソース焼き じゃが芋の金平 みそ汁	○	牛乳,豚肉,油揚げ,味噌	米,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも,ごま	りんご,にんじん,いんげん,白菜,しいたけ	479 19.8 19.7	<p>☆旬の食べ物 フロッコリー 白菜・大根・里芋 りんご・みかん 調布市産の にんじん、大根、 白菜も使用予定 です。</p> <p>★5(木) まさご揚げ 「真砂(まさご)」 は細かい砂を表 す言葉です。す りつぶした豆腐 に細かな具が混 ざった様子か ら、付けられた 名前です。</p> <p>★10(火) 飛鳥汁 牛乳を使っ た、具沢山のみ そ汁です。飛鳥 時代に牛乳を飲 み始めたと言わ れる、奈良県の 郷土料理「飛鳥 鍋」を給食向け にアレンジした ものです。とて も体が温まりま す。</p> <p>★17(火) スープスパゲティ クリームスー プをかけて食べ る、冬にぴった りのスパゲティ です。</p> <p>★18(水) 郷土料理の日 月に1回、日本 各地の郷土料 理・食材を紹介 します。今月は 北海道です。詳 しくは、給食だ よりで。</p> <p>★20(金) 冬至献立 冬至に欠かせ ない、柚子と南 瓜を使った給食 です。</p>	
3火	ごはん  メダイの西京焼き 肉野菜炒め のり玉汁 りんご	○	牛乳,めだい,味噌,豚肉, 豆腐,鶏卵,刻み海苔	米,砂糖,油,澱粉	にんにく,生姜,長葱,も やし,にんじん,キャバ ツ,ピーマン,りんご	455 24.2 14.9		
4水	ごはん  卵の中華あんかけ 中華サラダ 春雨スープ みかん	○	牛乳,豆腐,鶏肉,鶏卵,ハ ム	米,砂糖,澱粉,ごま油,春 雨	椎茸,玉葱,グリンピース, きゅうり,木耳,キャ バツ,しめじ,にんじん, 長葱,青梗菜,みかん	480 21.2 15.2		
5木	ごはん  まさご揚げ 水菜とツナのサラダ 里芋のみそ汁 フルーツヨーグルト	○	牛乳,豆腐,鶏肉,ひじき, 鶏卵,ツナ,油揚げ,味噌, プレーンヨーグルト	米,砂糖,澱粉,油,さとい も	長葱,だいこん,にんじ ん,水菜,生姜,小松菜,り んご缶,みかん缶,黄桃 缶	533 23.6 19.7		
6金	チキンクリーム ライス  グリーンサラダ みかん	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ,生 クリーム,ハム	米,米粒麦,バター,油,米 粉パウダー	にんにく,玉葱,にんじ ん,マッシュルーム,グリンピース,キャ バツ,ピーマン,きゅうり,ブ ロッコリー,みかん	490 18.8 17.3		
9月	ごはん  鶏肉のピリ辛味噌焼き 人参しりしり みそ汁 りんご	○	牛乳,鶏肉,味噌,ツナ,鶏 卵,油揚げ	米,砂糖,油	にんにく,長葱,にんじ ん,もやし,キャバツ,玉 葱,りんご	452 23.6 15.5		
10火	ごはん  焼きししゃも 里芋のごまみそ煮 飛鳥汁 みかん	○	牛乳,ししゃも,豚肉,味 噌,鶏肉,豆腐	米,油,こんにゃく,さとい も,砂糖,ごま	だいこん,にんじん,いん げん,ごぼう,白菜,しめじ, 長葱,みかん	469 21.1 14.7		
11水	きつねうどん  竹輪の磯辺揚げ 昆布和え フルーツゼリー	○	牛乳,鶏肉,かまぼこ,油 揚げ,竹輪,鶏卵,青のり, 塩昆布,粉寒天	うどん,砂糖,米粉パウ ダー,油,ごま	にんじん,椎茸,長葱,ほ うれん草,白菜,水菜,み かん缶,りんご缶	535 22.7 18.9		
12木	ごはん  棒餃子 豆もやしのナムル チンゲン菜としめじのスープ	○	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐	米,油,餃子の皮,砂糖,ご ま	生姜,長葱,キャバツ,に ら,大豆もやし,もやし, ほうれん草,人参,にん にく,しめじ,青梗菜	457 20.8 13.5		
13金	ごはん  いかフライ キャバツのおかか和え みそ汁 りんご	○	牛乳,いか,鶏卵,おかか, 生わかめ,味噌	米,米粉パウダー,パン 粉,油	キャバツ,もやし,にんじ ん,ほうれん草,だいこん, 長葱,りんご	479 21.8 15.1		
16月	ごはん  豚肉のごま焼き 金平ごぼう みそ汁	○	牛乳,豚肉,油揚げ,味噌	米,砂糖,ごま,油,こんに ゃく,じゃがいも	にんにく,ごぼう,にん じん,れんこん,いんげ ん,えのき,長葱	459 21.6 15.4		
17火	スープスパゲティ  かぶとキャバツのサラダ じゃがバター	○	牛乳,鶏肉,粉チーズ,生 クリーム,ベーコン	スパゲティ,油,はちみつ, じゃがいも,バター	にんにく,玉葱,にんじ ん,マッシュルーム,ブロッコリー, キャバツ,きゅうり,かぶ,パ セリ	491 20.7 17.1		
18水	ごはん  鮭のザンギ フロッコリーのおかか和え どさんこ汁 ミルクゼリー	○	牛乳,鮭,おかか,豚肉,豆 腐,味噌,粉寒天	米,澱粉,米粉パウダー, 油,砂糖,じゃがいも,バ ター	にんにく,生姜,ブロッ コリー,にんじん,キャ バツ,コーン,長葱,黄桃 缶	528 24.9 16.6		
19木	カレーピラフ  鉄骨サラダ ミネストローネスープ 紅まどonna	○	牛乳,豚肉,長ひじき,し らす,サラダチーズ,い んげんまめ	バター,米,米粒麦,油,砂 糖	玉葱,グリンピース,大 根,小松菜,人参,にん にく,ゆり,キャバツ,トマト缶, パセリ,紅まどonna	425 17.5 12.8		
20金	ごはん  かれのい煮つけ わかめの柚子ドレサラダ 豚汁 和風南瓜プリン	○	牛乳,かれい,生わかめ, 豚肉,豆腐,味噌,粉寒天, 生クリーム,あずき	米,砂糖,油,じゃがいも, こんにゃく	生姜,長葱,キャバツ,小松菜, きゅうり,コーン,柚子, 大根,にんじん,ごぼう, 南瓜ペースト	502 23.1 11.9		
23月	ごはん  生揚げのバーベキューソースかけ ごぼうサラダ みそ汁 みかん	○	牛乳,生揚げ,味噌,生わ かめ	米,砂糖,澱粉,ごま,油	りんご,生姜,にんにく, 玉葱,ごぼう,だいこん, にんじん,きゅうり, キャバツ,みかん	506 22.3 20.1		
24火	ミルクパン  ミートローフ フライドポテト ほうれん草のミルクスープ 花野菜サラダ チョコバナボア	○	シヨア,豚肉,サラダ チーズ,豆腐,牛乳,ハム, 寒天,生クリーム	ミルクパン,油,澱粉,砂 糖,じゃがいも,卵不使 用マヨネーズ,バター, 米粉パウダー	玉葱,にんじん,いんげん, ブロッコリー,カリフラワー,白菜, しめじ,ほうれん草,いち ごビューレ	532 23.7 20.3		
25水	終業式							

※食材入荷等の都合により、献立・材料を変更する場合があります。御了承ください。

※栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は1.3倍、中学部は1.5倍が目安となっています。

※献立表のイラストは、月刊「学校給食」(全国学校給食協会)、いらすとやのサイトから引用しています。