

# 令和7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	1人分 たんぱく質g 脂質g	メモ
1月	二色丼 	水菜と薄揚げのおひたし みそ汁 みかん	○	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、わかめ、みそ	ごはん、米粒麦、油、砂糖、ごま	人参、椎茸、生姜、水菜、キャベツ、大根、小松菜、みかん	509 24.7 18.2	<b>3日</b> <b>チリビーンズライス</b> 豆と野菜を煮込んだ煮込み料理です。カレー粉を入れて炊いたご飯の上にかけていただきます。
2火	ごはん 	めだいのごまだれかけ 昆布サラダ どさんこ汁 りんご	○	牛乳、めだい、塩昆布、豚肉、豆腐、みそ	ごはん、砂糖、でんぷん、ごま、砂糖、ごま油、じゃがいも、バター	キャベツ、きゅうり、人参、ブロッコリー、とうもろこし、長葱、りんご	455 22.5 14.8	
3水	チリビーンズライス 	小エビのサラダ カスタードプリン	○	牛乳、豚肉、大豆、インゲン豆、ひよこ豆、えび、卵	ごはん、米粒麦、油、砂糖、オリーブ油	にんにく、生姜、人参、玉葱、セロリ、マッシュルーム、トマト、グリーンピース、キャベツ、オリーブ、きゅうり	558 25.1 19.6	
4木	ごはん 	生揚げとじゃがいもの含め煮 キャベツのおかか和え みそ汁	○	牛乳、鶏肉、生揚げ、おかか、みそ、わかめ	ごはん、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	玉葱、椎茸、人参、たけのこ、グリーンピース、キャベツ、もやし、ほうれん草、南瓜	489 22.2 15.2	
5金	あんかけ焼きそば 	もやしとワカメの中華和え さつま芋のミルクかりんとう	○	牛乳、豚肉、なると、ほたて、わかめ、ツナ、スキムミルク	中華麺、ごま油、油、でんぷん、砂糖、さつまいも、バター	生姜、玉葱、人参、たけのこ、白菜、ピーマン、椎茸、木耳、グリーンピース、もやし、きゅうり	516 20.8 18.7	
8月	ごはん 	お好み焼き風ハンバーグ 里芋のごまみそ煮 すまし汁 みかん	○	牛乳、豚肉、豆腐、のり、おかか、みそ、なると	ごはん、でん粉、砂糖、油、こんにゃく、さといも、ごま	玉葱、キャベツ、生姜、人参、さやいんげん、みつば、みかん	494 25.0 13.7	<b>8日</b> <b>お好み焼き風ハンバーグ</b> ハンバーグをお好み焼き風にアレンジ。お好み焼きでおなじみのトッピングをいただく前にかけます。 
9火	ごはん 	生揚げの肉詰め焼き ゆかり和え ちゃんこ汁	○	牛乳、生揚げ、鶏肉、豚肉、油揚げ、たら	ごはん、砂糖、でん粉、油、こんにゃく、ごま油	生姜、キャベツ、きゅうり、しそ、椎茸、人参、大根、しめじ、白菜、長葱	488 26.1 20.7	
10水	ごまごはん 	いかのかりんと揚げ 7品目サラダ みそ汁 紅まどんな	○	牛乳、いか、青大豆、ツナ、おかか、昆布、油揚げ、みそ	ごはん、ごま、でん粉、油、砂糖	生姜、キャベツ、小松菜、人参、とうもろこし、南瓜、しめじ、紅まどんな	514 23.2 18.0	
11木	食パン 	手作りジャム コールスローサラダ トマトシチュー	○	牛乳、ベーコン、鶏肉、粉チーズ、生クリーム	食パン、砂糖、くす粉、油、砂糖、じゃがいも、バター、米粉	りんご、りんごジュース、レモン、キャベツ、人参、とうもろこし、にんにく、玉葱、マッシュルーム、トマト	439 16.8 18.0	
12金	ごはん 	かじきの味噌マヨネーズ焼き ブロッコリーのおかか和え けんちん汁	○	牛乳、めかじき、おかか、豆腐	ごはん、砂糖、卵不使用マヨネーズ、ごま油、里芋	赤ピーマン、にんにく、ブロッコリー、キャベツ、大根、人参、ごぼう、長葱	467 21.3 18.7	
13土	カレーライス 	ごまドレサラダ りんごゼリー	○	牛乳、豚肉、ヨーグルト、粉寒天	ごはん、米粒麦、油、バター、米粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、生姜、玉葱、人参、りんご、トマト、青梗菜、キャベツ、とうもろこし、りんごジュース	508 17.8 16.6	<b>16日</b> <b>ヨーグルトポムポム</b> 「ポム」はフランス語で「りんご」です。りんごとヨーグルトで作る爽やかなケーキです。 
15月	振替休業日							
16火	スパゲティミートソース 	キャロットサラダ ヨーグルトポムポム	○	牛乳、豚肉、粉チーズ、卵、ヨーグルト	スパゲティ、油、砂糖、米粉、バター	にんにく、生姜、玉葱、セロリ、人参、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、とうもろこし、りんご	565 23.6 19.6	
17水	ごはん 	さんまのボーボー焼き ひき菜炒り こづゆ	○	牛乳、鶏肉、さんま、卵、みそ、さつま揚げ、油揚げ、ほたて	ごはん、パン粉、でん粉、砂糖、油、ごま、白滝、里芋、手鞠麴	生姜、玉葱、長葱、人参、大根、椎茸、木耳、ほうれん草	485 23.4 17.0	
18木	野菜菜チャーハン 	中華サラダ 五目スープ デコボン	○	牛乳、卵、ハム、鶏肉、豆腐	ごはん、米粒麦、油、ごま、砂糖、ごま油	野菜菜、生姜、長葱、きゅうり、木耳、キャベツ、たけのこ、人参、椎茸、デコボン	406 16.8 13.8	
19金	ごはん 	かれいのおろしかけ ジャコとキャベツのサラダ みそ汁	○	牛乳、カレイ、ちりめんじゃこ、みそ	ごはん、でん粉、米粉、油、砂糖、ごま油、里芋	生姜、大根、万能ねぎ、キャベツ、人参、水菜、玉葱、セロリ、しめじ、小松菜	454 21.4 14.3	<b>22日 冬至</b> 冬至にちなんだ食材をたくさん使いました。縁起がいいとされる「ん」が名前に2つ入る食材を複数使っています。 
22月	ごはん 	鮭の七味焼き ゆずドレサラダ 冬至汁	○	牛乳、鮭、豚肉、みそ	ごはん、砂糖、油、こんにゃく	生姜、長葱、きゅうり、キャベツ、人参、大根、ゆず、ごぼう、れんこん、南瓜、小松菜	434 23.1 12.1	
23火	ごはん 	ししゃもの南部揚げ ひじき和え かす汁 りんご	○	牛乳、ししゃも、卵、ひじき、豆腐、みそ	ごはん、米粉パウダー、油、ごま、砂糖、こんにゃく、里芋	ほうれん草、キャベツ、人参、白菜、大根、長葱、りんご	492 18.7 19.1	
24水	黒砂糖パン 	ひよこ豆のサラダ 冬野菜のクリームシチュー 桃のスフレケーキ	ジョア	ジョア、ひよこ豆、ハム、牛乳、鶏肉、粉チーズ、生クリーム、クリームチーズ、卵	黒砂糖パン、砂糖、油、バター、米粉パウダー、じゃがいも、砂糖	きゅうり、人参、南瓜、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、桃	575 19.7 25.2	

※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）、少年写真新聞社sedoc、いらすとやのサイトから引用しています。



3学期の給食は1月13日(火)から始まります。

