



# 12月 献立予定表



令和7年 △中期食 初期食 (☆この字体の献立は小学部1・2・3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	△白粥	○	△お好み焼き風卵焼き △小松菜ひじき五目とえ △沢煮碗	牛乳、ウルトラ寒天、★たまご、豚モモ、★絹ごし豆腐、しらす干し、干ひじき	精白米、くず粉、三温糖、★マヨネーズ、練りごま、ごま油	キャベツ、玉葱、ほうれん草、人参、干し椎茸、大根	484 kcal 21.6 g 18.7 g 2.0 g
2火	△白粥	○	△豆腐の五目炒め △中華風コーンスープ △さつま芋のごま団子マッシュ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、★木綿豆腐、★たまご	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、さつま芋、水あめ、練りごま	生姜、たけのこ水煮、人参、干し椎茸、玉葱、ほうれん草、クリームコーン	616 kcal 28.7 g 16.4 g 1.6 g
3水	△パン粥 (黒砂糖入り)	○	△白菜のクリームシチュー △豚骨サラダ △ウルトラスープ	牛乳、鶏胸肉、生クリーム、干ひじき、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、粉チーズ	★食パン、黒砂糖、ながいも、くず粉、じゃがいも、★薄力粉、サラダ油、有塩バター、上白糖	生姜、玉葱、人参、白菜、えのきたけ、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、レモン果汁	568 kcal 30.7 g 23.9 g 2.3 g
4木	△白粥	○	△鯖のトリス (チーズ) ★△煮豆 △切干大根サラダ △美だくさん汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、クリームチーズ、金時豆	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、ごま油、じゃがいも	生姜、大根、キャベツ、人参、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、ごぼう	466 kcal 22.6 g 16.3 g 1.1 g
5金	△白粥 △ふりかけ	○	△大根と豚肉のべっこう煮 △吉野汁 ★△みかんゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、豚モモ	精白米、練りごま、くず粉、ながいも、三温糖	生姜、大根、だいこん葉、人参、かぶ、えのきたけ、かぶ葉、オレンジジュース	434 kcal 21.4 g 11.3 g 1.6 g
8月	△チキンクリームスパゲティ (冷食)	○	△さわやかサラダ △かぶときのこのスープ	牛乳、鶏肉、ウルトラ寒天、粉チーズ、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)	★ひやむぎ(乾)、三温糖、有塩バター、オリーブ油、くず粉、ながいも、サラダ油、★薄力粉	生姜、玉葱、人参、えのきたけ、冷凍グリーンピース、みかん缶、白桃缶、キャベツ、きゅうり、かぶ、ほうれん草	475 kcal 24.4 g 17.2 g 2.7 g
9火	△白粥	○	△魚の千草焼き(トリス) △にんじんしりしり △南瓜と玉葱の味噌汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、★ツナ、★たまご、★白みそ	精白米、ながいも、くず粉、★マヨネーズ、サラダ油、三温糖	生姜、玉葱、人参、西洋かぼちゃ	527 kcal 23.9 g 21.1 g 1.5 g
10水	【小高 フランス学園交流】 △ハヤシライス	○	△コーンサラダ △ブラマンジェ風 ミルクゼリー(ピーチス) △ウルトラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、★薄力粉、有塩バター、サラダ油、三温糖、上白糖	生姜、人参、玉葱、えのきたけ、冷凍グリーンピース、キャベツ、きゅうり、クリームコーン、黄桃缶	547 kcal 22.9 g 19.1 g 1.3 g
11木	△白粥	○	△じゃが芋の和え △胡麻酢和え △豚汁	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、生クリーム、★赤みそ、★白みそ、豚モモ	精白米、じゃがいも、でんぶ、有塩バター、サラダ油、★生パン粉、三温糖、くず粉、練りごま、ごま油	玉葱、人参、キャベツ、ほうれん草、ごぼう、大根	478 kcal 21.5 g 15.3 g 1.3 g
12金	△白粥とキンパの具(トリス)	○	△チンゲン菜のナムル △五目スープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、刻みのり	精白米、ながいも、くず粉、サラダ油、上白糖、練りごま、ごま油、三温糖	生姜、大根、人参、ほうれん草、チンゲン菜、きゅうり、白菜	445 kcal 21.1 g 15.7 g 1.7 g
15月	△白粥	○	△鯖トリス(味噌ソース) 牛蒡添 △ひじきサラダ △むらも汁	牛乳、ウルトラ寒天、さば、鶏胸肉、★赤みそ、干ひじき、★ツナ、★たまご	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、上白糖	生姜、ごぼう、きゅうり、キャベツ、人参、玉葱、ほうれん草	476 kcal 24.6 g 17.9 g 1.9 g
16火	△チキンライスかゆ	○	△レモン和え △かぼちゃのポタージュ風 △りんごゼリー △ウルトラスープ	牛乳、鶏胸肉、ウルトラ寒天、生クリーム	精白米、有塩バター、ながいも、くず粉、三温糖、サラダ油、★薄力粉	生姜、マッシュルーム、玉葱、人参、冷凍グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁、かぼちゃペースト(冷)、赤ピーマン、りんごジュース	522 kcal 23.1 g 15.9 g 1.0 g
17水	△白粥	○	△豆腐(厚揚げ)の煮物 △野菜碗 △フルーツミルクゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、★木綿豆腐、豚モモ、鶏肉	精白米、ながいも、くず粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、上白糖	生姜、人参、干し椎茸、玉葱、ほうれん草、えのきたけ、かぶ、かぶ葉、ねぎ、白桃缶、りんご缶	516 kcal 28.3 g 15.2 g 0.9 g
18木	△パン粥 (あんこ)	○	△肉団子スープ △人参ドレッシングサラダ	牛乳、こしあん、鶏胸肉、ウルトラ寒天	★食パン、ながいも、ごま油、くず粉、じゃがいも、サラダ油、三温糖	生姜、白菜、人参、玉葱、かぶ、かぶ葉、えのきたけ、キャベツ、大根、きゅうり、にんにく	513 kcal 27.3 g 18.0 g 1.9 g
19金	【食育の日】 △ゆかり粥	○	△鯖トリスの西京あん △和風サラダ △ちゃんこ汁	牛乳、ウルトラ寒天、さわら、鶏胸肉、★白みそ、★はんぺん(卵・小麦・大豆・山芋使用)、★絹ごし豆腐	精白米、三温糖、くず粉、ながいも、サラダ油	生姜、大根、きゅうり、人参、レモン果汁、白菜、えのきたけ	433 kcal 24.1 g 13.6 g 1.8 g
22月	【冬至】 △白粥	○	△鶏のトリス(ゆずみそあん) △辛子とえ △マッシュかぼちゃさつま芋 △けんちん汁	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★赤みそ	精白米、ながいも、くず粉、三温糖、さつま芋、有塩バター、ごま油	生姜、ゆず(果皮、生)、ゆず(果汁、生)、ほうれん草、人参、大根、西洋かぼちゃ、ごぼう、ねぎ	483 kcal 22.1 g 12.6 g 1.6 g
23火	△白粥	○	△八宝菜 △じゃが芋の中華風サラダ △フルーツみつ豆ゼリー △ウルトラスープ	牛乳、ウルトラ寒天、豚モモ、いか、こしあん	精白米、くず粉、ながいも、三温糖、じゃがいも、サラダ油、ごま油、黒砂糖、上白糖	生姜、にんにく、人参、玉葱、たけのこ水煮缶、白菜、干し椎茸、冷凍グリーンピース、きゅうり、みかん缶、白桃缶、りんご	477 kcal 21.1 g 11.1 g 1.6 g
24水	【クリスマス献立】 △鶏肉とえびのピラフがゆ	○	△ほうれん草サラダ △ジュリエットスープ ○★△チョコミルクゼリー	牛乳、ウルトラ寒天、鶏胸肉、★むきえび、ベーコン(卵・小麦・大豆不使用)、生クリーム	精白米、ながいも、くず粉、有塩バター、三温糖、サラダ油、上白糖、★ビュアココア	生姜、人参、玉葱、冷凍グリーンピース、ほうれん草、キャベツ、クリームコーン、レモン果汁	529 kcal 25.7 g 17.7 g 1.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

※献立は都合により変更することがあります。

学校給食摂取基準：中高等部 640kcal (550～731)	平均	490 kcal 24.2 g 16.5 g 1.6 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------

## 12月給食だより

こんげつ もくひょう かぜ ま からだ こころ  
今月の目標 風邪に負けない体づくりを心がけよう

### 水菜

葉先のギザギザが特徴的な京都の伝統野菜です。江戸時代に畑の間に水をいれて栽培したことから「水菜」と呼ばれるようになりました。別名で「京菜」とも呼ばれます。茎が白っぽく、葉は淡い緑色をしています。β-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。水菜を使ったはり鍋は、水菜を食べる時の音が由来とされています。



冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短くなります。「ん」のつく食べ物を食べて運を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう!

