



# 12月 献立予定表



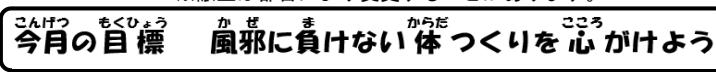
令和7年 △中期食 初期食(☆この字体の献立は小学部1・2・3年生のリクエスト献立です。) 東京都立北特別支援学校長 村上 卓郎

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	○	△ <b>好み焼き</b> 風卵焼き △小松菜ひじき五目和え △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 △さつまい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, さつまいも, 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, クリームソース	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 △ <b>鉄骨サラダ</b> △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), フチーズ	★食パン, 黒砂糖, ながいも, くず粉, ジャガイモ, ★薄力粉, サラダ油, 有塩バター, 上白糖	生姜, 玉葱, 人参, 白菜, えのきだけ, 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	○	△鰯のソース (チーズ) △☆煮豆 △切干大根サラダ △実だくさん汁	牛乳, ウルトラ寒天, わらら, 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, ジャガイも	生姜, 大根, キャベツ, 人参, ほうれん草, ねぎ, えのきだけ, 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, えのきだけ, 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 (冷麦)	○	△ <b>さわやかサラダ</b> △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, えのきだけ, 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 (ソース) △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, わらら, 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 △ラマジエ風 ミネラルソース △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, えのきだけ, 冷凍グリーンピース, キャベツ, きゅうり, クリームソース, 黄桃缶	547 kcal 22.9 g 19.1 g 1.3 g
11木	△白粥	○	△じゃが芋の汁-7 キャベツ添 △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, ジャガイモ, でんぶん, 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	△白粥とキンバの具 (ソース)	○	△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	○	△鰯ソース(味噌ソース)牛蒡添 △ひじきサラダ △むらくも汁	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 △かぼちゃのボタージュ風 △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, えのきだけ, レモン果汁, かぼちゃゼリー(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, ジャガイも, 三温糖, ごま油, 上白糖	生姜, 人参, 干し椎茸, 玉葱, ほうれん草, えのきだけ, 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, ジャガイも, サラダ油, 三温糖	生姜, 白菜, 人参, 玉葱, かぶ, かぶ葉, えのきだけ, 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	○	△鰯ソースの西京あん △和風サラダ △ちゃんこ汁	牛乳, ウルトラ寒天, わらら, 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, えのきだけ	433 kcal 24.1 g 13.6 g 1.8 g
22月	【冬至】 △白粥	○	△鶏の汁-8 (ゆずみそあん) △辛子和え △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, さつまいも, 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, ジャガイも, 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	○	△ <b>ほうれん草サラダ</b> △ジュエルスープ ○☆△ <b>チョコミルクゼリー</b>	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, ★ピュアココア	生姜, 人参, 玉葱, 冷凍グリーンピース, ほうれん草, キャベツ, クリームソース, 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	499 kcal 24.2 g 16.5 g 1.6 g
---------------------------------------	----	---------------------------------------



葉先のギザギザが特徴的な京阪の伝統野菜です。江戸時代に畠の間に水を入れて栽培したところから「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が、 $\beta$ -カロテンが豊富な緑黄色野菜です。水菜を使ったはりはり鍋は、水菜を食べる時の音が由来とされています。



「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

