



学校給食 予定献立表



令和7年12月
都立港特別支援学校

日	主食	牛乳	副食	赤 血や骨に なる	黄 力になる	緑 体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal)
1 月	麦ごはん	○	ガーリックチキン フレンチサラダ 地中海風 野菜スープ	★飲用牛乳、鶏肉、 ベーコン、ひよこ豆	精白米、七分つき米、精麦、 薄力粉、油、砂糖、 じゃがいも、オリーブ油	にんにく、にんじん、キャベツ、 きゅうり、セロリ、トマト缶、 ホールコーン、玉葱、りんご	744
2 火	麦ごはん	○	麻婆豆腐 中華あえ 中華スープ	★飲用牛乳、豚肉、 豆腐、みそ	精白米、七分つき米、精麦、 油、砂糖、でんぶん、 ごま油、はるさめ、 ★ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、 にんじん、たけのこ、かぶ、 干し椎茸、にら、キャベツ、 こまつな、えのきたけ、 チンゲン菜	722
3 水	ココア揚げパン	○	チリコンカン コロコロチーズサラダ グレープゼリー	★飲用牛乳、豚肉、大豆、 ★プロセスチーズ、 ベーコン、粉寒天	★コッペパン、 グラニュー糖、油、 砂糖、オリーブ油	にんにく、玉葱、にんじん、 トマト缶、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、パセリ、 ぶどうジュース	807
4 木	ごはん	○	さばの塩焼き 青菜とひじきのごま和え かき玉汁	★飲用牛乳、★まさば、 干ひじき、わかめ、 ★たまご	精白米、七分つき米、 ★ごま、砂糖、油、 でんぶん	こまつな、にんじん、もやし、 ねぎ	665
5 金	ごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め キャベツの胡麻和え すまし汁	★飲用牛乳、豚肉、 生揚げ、みそ、 わかめ	精白米、油、砂糖、でんぶん	しょうが、ピーマン、キャベツ、 にんじん、干し椎茸、もやし、 しめじ、ねぎ	691
8 月	ごはん	○	とんかつ ひじきの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	★飲用牛乳、豚肉、 干ひじき、油揚げ、 わかめ、豆腐、みそ	精白米、薄力粉、パン粉、 油、砂糖	にんじん、きゅうり、 なめこ水煮、 万能ねぎ	711
9 火	けんちんうどん	○	いかと大根の煮物 フルーツミックス 	★飲用牛乳、鶏肉、いか	食塩不使用うどん、 砂糖	にんじん、だいこん、干し椎茸、 ごぼう、かぼちゃ、玉葱、 こまつな、ねぎ、さやいんげん	641
10 水	ごはん	○	魚の香草パン粉焼き リヨネーズポテト トマトとキャベツのスープ	★飲用牛乳、 ★めかじき、ベーコン	精白米、パン粉、 ★バター、じゃがいも、 油	玉葱、にんじん、トマト缶、 ホールコーン、キャベツ、 パセリ	678
11 木	メキシカンライス	○	キャベツとツナのサラダ レンズ豆のスープ みかん 	★飲用牛乳、ウィンナー、 ベーコン、★ツナ缶、 レンズ豆	精白米、七分つき米、油、 砂糖	にんにく、玉葱、にんじん、 マッシュルーム、赤ピーマン、 ホールコーン、ピーマン、 キャベツ、もやし、黄ピーマン、 しょうが、かぶ、かぶ(葉)、 みかん	615
12 金	チンジャオ ロースー丼	○	味噌ドレわかめサラダ とうもろこしのスープ	★飲用牛乳、豚肉、 わかめ、ロースハム、 みそ、鶏肉、★たまご	精白米、米粒麦、油、 じゃがいも、でんぶん、 砂糖、★ごま(いり)	しょうが、たけのこ、玉葱、 ピーマン、きゅうり、にんじん、 キャベツ、クリームコーン、 ホールコーン、パセリ	692
15 月	ごはん	○	鶏の唐揚げ 和風コールスローサラダ みそ汁	★飲用牛乳、鶏肉、 わかめ、みそ	精白米、米こうじ、 ごま油、でんぶん、油、 エッグゲア、★ごま	しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、こまつな、にんじん、 玉葱、ホールコーン、もやし	691
16 火	スパゲティ ナポリタン	○	イタリアンサラダ さっぱりコーンスープ	★飲用牛乳、ウィンナー、 ベーコン、豚肉、 ★パルメザンチーズ	★スパゲッティ、 オリーブ油、砂糖、油、 砂糖、じゃがいも	にんにく、にんじん、玉葱、 ピーマン、マッシュルーム、 しょうが、キャベツ、きゅうり、 ホールコーン、レモン果汁、 パセリ、赤ピーマン、 ホールコーン、クリームコーン、 こまつな、えのきたけ	764
17 水	丸パン	○	鶏肉のクリームグラタン コールスローサラダ オニオンスープ	★飲用牛乳、鶏肉、 ★調理用牛乳、 ★パルメザンチーズ、 ベーコン	★丸パン、油、★バター、 薄力粉	玉葱、しめじ、こまつな、 キャベツ、にんじん、 ホールコーン、干しぶどう、 パセリ	695
18 木	ごはん	○	回鍋肉 ナムル ワンタンスープ	★飲用牛乳、豚肉、みそ	精白米、七分つき米、油、 砂糖、★ごま、 ワンタンの皮、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、 キャベツ、ピーマン、ねぎ、 干し椎茸、もやし、きゅうり、 ホールコーン	631
19 金	米粉カレー	○	フレンチサラダ コーヒゼリー	★飲用牛乳、鶏肉、 粉寒天、 ★ホイップクリーム	精白米、油、じゃがいも、 米粉、砂糖、 ★ミルクチョコレート	にんにく、しょうが、にんじん、 りんご、キャベツ、きゅうり、 セロリ、玉葱、ホールコーン	702
22 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き かぼちゃのいとこ煮 ごま和え すまし汁 	★飲用牛乳、豚肉、みそ、 あずき、油揚げ、豆腐	精白米、七分つき米、 砂糖、★ごま、焼きふ	しょうが、ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、もやし、はくさい、 さやえんどう	697
23 火	ジャージャー麺	○	パンサンスー 青菜と卵のスープ カルピスゼリー	★飲用牛乳、豚肉、みそ、 八丁味噌、ロースハム、 ★たまご、粉寒天、 ★乳酸菌飲料	★冷凍ラーメン、油、砂糖、 でんぶん、ごま油、 はるさめ	にんじん、もやし、こまつな、 ホールコーン、しょうが、玉葱、 にんにく、ねぎ、きくらげ、 干し椎茸、たけのこ、バイン缶、 きゅうり、ほうれんそう	729
24 水	麦ごはん	○	タンドリーフィッシュ バリバリサラダ ひよこ豆のスープ	★飲用牛乳、★めかじき、 ★ヨーグルト、大豆、 ベーコン、ひよこ豆	精白米、七分つき米、 精麦、砂糖、でんぶん、 ★ワントンの皮、油、 ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、 ごぼう、キャベツ、きゅうり、 赤ピーマン、黄ピーマン、 かぶ、かぶ(葉)、にんじん	734
25 木	コーンピラフ	ジョ ア	ローストチキン フレンチサラダ オニオンスープ トライフル	★ジョア、鶏肉、★たま ご、ベーコン、 ★調理用牛乳、 ★ホイップクリーム	精白米、油、砂糖、薄力粉	マッシュルーム、にんじん、 玉葱、ホールコーン、しめじ、 グリーンピース、しょうが、 キャベツ、きゅうり、パセリ、 えだまめ、黄桃缶、バイン缶	787

12月の給食目標

冬の食生活を考えよう!



※ 入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。
《栄養量平均》 1杯あたり 705kcal 食塩相当量 2.6g

