

# 12月よていこんだてひょう

今月の目標  
寒さに負けない体を作ろう

令和7年度

とうきょうとりつきよせとくべつしえんがっこうちょう

ひえだともこ  
稗田ともこ

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
1 振替休業日 	2 ごはん 鮭の塩こうじ焼き 白菜のゆずみそあえ さつま汁 牛乳	3 ごはん 鶏肉のみそ漬け焼き ほうれん草とキャベツのソテー ポテトサラダ みそ汁 (大根・油揚げ) 牛乳	4 ちゃんぽん 青のりフライドポテト カルピスポンチ 牛乳	5 ごはん 鶏肉と高野豆腐の甘辛揚げ わかめと春雨の酢の物 みそ汁 (白菜・えのき) 牛乳
	634kcal 30.0g	615kcal 28.8g	665kcal 30.3g	714kcal 31.9g
8 三色丼 さつまいものオレンジ煮 みそ汁 (キャベツ・油揚げ) 牛乳	9 ごはん ホキのバーベキューソース おひたし のっぺい汁 牛乳	10 チャーハン パンパンジー ワンタンスープ 杏仁豆腐 牛乳	11 ナン キーマカレー コーンコールスロー キャベツヒュインナーのスープ 牛乳	12 ごはん 野菜メンチカツ キャベツ添え 白菜と大根の柚香漬け みそ汁 (豆腐・わかめ) 牛乳
681kcal 29.4g	629kcal 25.7g	646kcal 27.4g	612kcal 26.4g	736kcal 30.9g
15 大根ごはん 豆腐の野菜あんかけ じゃがいものバター醤油 たぬき汁 牛乳	16 ちゃんこうどん 即席漬け 小松菜チーズ蒸しパン 牛乳	17 ごはん さばの塩焼き 蓮根と人参のきんぴら ふろふき大根 ゆず味噌 かきたま汁 牛乳	18 チキンライス チーズオムレツ ブロッコリー 白菜スープ 牛乳	19 【愛媛県郷土料理】 ごはん せんざんき おひたし いもたき汁 みかんゼリー 牛乳
598kcal 24.8g	668kcal 31.2g	648kcal 29.5g	671kcal 35.3g	759kcal 29.4g
22 ごはん さわらの幽庵焼き かぼちゃの煮物 野菜と豆腐のうすくず汁 牛乳	23 スラッピー・ジョー ポトフ キャベツとブロッコリーのサラダ 牛乳	24 カレーライス キャベツサラダ フルーツポンチ 牛乳	25 ごはん ミートローフ 温野菜 ジュリエンヌスープ チョコプリン 牛乳	○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 720kcal 28.0g ○今月の平均○ エネルギー たんぱく質 664kcal 29.4g 栄養価は中等部の値です。 小低は0.7倍。 小高は0.8倍です。
650kcal 28.4g	610kcal 32.3g	704kcal 24.3g	717kcal 33.4g	
<p>【今月の給食紹介】</p> <p>●愛媛県郷土料理…「せんざんき」鶏のいろいろな部位の骨付き肉を揚げた料理です。鶏を丸ごと千のないように斬るため「千斬切」と呼ぶようになりました。給食では骨なし肉を使用します。</p> <p>「いもたき汁」鶏肉、里芋、こんにゃく、しいたけなどの具材を煮込んだ鍋料理で350年の歴史のある料理です。秋になると河原で鍋を囲む姿が見られ、愛媛の中秋の風物詩になっています。</p> <p>●スラッピー・ジョー…アメリカの子供に人気の料理で、パンにミートソースのような具をはさんだ料理です。アイオワ州のシェフのジョーが作ったという説やスラッピー（スロッピー）という単語には「汚れた」「だらしがない」という意味があり、食べるときに口の周りを汚しやすいことからこの名前が付いたとも言われています。</p>				

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

# [配布用献立表]

2025年12月

東京都立清瀬特別支援学校

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
2 火	ごはん	○	鮭の塩麹焼き 白菜のゆずみそあえ さつま汁	★牛乳 鮭 鶏モモ肉	精白米 三温糖 ★練りごま サラダ油 さつま芋	はくさい 小松菜 人參 ゆず ごぼう 大根 ねぎ	634 kcal 30.0 g 19.3 g 2.0 g
3 水	ごはん	○	鶏肉の味噌漬け焼き ほうれん草とキャベツのソテー ポテトサラダ みそ汁（大根・油揚）	★牛乳 鶏モモ肉 油揚	精白米 ★バター ジャガ芋 ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 キャベツ 人參 きゅうり コーン 大根	615 kcal 28.8 g 17.0 g 2.2 g
4 木	ちゃんぽん	○	青のりフライドポテト カルビスピンチ	★牛乳 豚モモ肉 いか むきえび さつま揚げ あおのり ★カルビス 粉 寒天	★ちゃんぽんめん サラダ油 ごま油 ジャガ芋 かたくり粉 揚油	生しいたけ 人參 玉葱 たけのこ キャベツ ★もやし パイン缶 黄桃 缶	665 kcal 30.3 g 19.8 g 2.6 g
5 金	ごはん	○	鶏肉と高野豆腐の甘辛揚げ わかめと春雨の酢の物 みそ汁（白菜・えのき）	★牛乳 鶏モモ肉 凍り豆腐 生わかめ	精白米 米粉 揚油 上白糖 かたくり粉 緑豆春雨	しょうが きゅうり 人參 のきはくさい	714 kcal 31.9 g 25.2 g 2.3 g
8 月	三色丼	○	さつまいものオレンジ煮 みそ汁（キャベツ・油揚）	★牛乳 鶏モモひき肉 ★卵 油揚	精白米 上白糖 サラダ油 さつま芋 ★バター	しょうが 小松菜 みかんジュース キャベツ	681 kcal 29.4 g 18.5 g 2.0 g
9 火	ごはん	○	ホキのバーベキューソース おひたし（小松菜・キャベツ・人參） のっべい汁	★牛乳 ホキ 鶏モモ肉	精白米 米粉 揚油 三温糖 かたくり粉 サラダ油 こんにゃく 里芋	にんにく しょうが パイン缶 キャベツ 人參 小松菜 ごぼう ねぎ	629 kcal 25.7 g 17.1 g 2.2 g
10 水	チャーハン	○	パンパンジー ワンタンスープ 杏仁豆腐	★牛乳 焼き豚 なると ★卵 鶏ささ身 豚モモ肉 ★調理用牛乳 粉 寒天	精白米 おおむぎ サラダ油 ★練りごま ごま油 上白糖 ★ウエーブワンタン	人参 ねぎ 大根 きゅうり しょうが ★もやし 生しいたけ パイン缶 黄桃 缶	646 kcal 27.4 g 16.5 g 2.2 g
11 木	ナン キーマカレー	○	コーンコールスロー キャベツとウインナーのスープ	★牛乳 豚モモひき肉 ウィンナー	★ナン サラダ油 ★薄力粉 ★バター 上白糖	しょうが にんにく 玉葱 人參 ★りんご ホールトマト キャベツ きゅうり コーン	612 kcal 26.4 g 27.1 g 3.0 g
12 金	ごはん	○	野菜メンチカツ キャベツ添え 白菜と大根の柚香漬け みそ汁（豆腐・わかめ・ねぎ）	★牛乳 豚モモひき肉 木綿豆腐 ★卵 昆布 細豆腐 生わかめ	精白米 ★パン粉 ★薄力粉 揚油 かたくり粉	キャベツ 玉葱 人參 はくさい 大根 ゆず ねぎ	736 kcal 30.9 g 23.3 g 2.4 g
15 月	大根ご飯	○	豆腐の野菜あんかけ じゃが芋のバター醤油煮 たぬき汁	★牛乳 油揚 木綿豆腐 豚モモひき肉	精白米 上白糖 ごま油 かたくり粉 じゃが芋 ★バター こんにゃく	大根 だいこん 葉 人參 たけのこ ねぎ しょうが はくさい ごぼう	598 kcal 24.8 g 19.7 g 2.6 g
16 火	ちゃんこうどん	○	即席漬け 小松菜チーズ蒸しパン	★牛乳 豚モモ肉 鶏モモ肉 ちくわ 油揚 昆布 ★調理用牛乳 ★卵 ★クリームチーズ	★うどん ★薄力粉 上白糖 サラダ油	はくさい ねぎ 人參 ごぼう 大根 えのき きゅうり キャベツ 小松菜	668 kcal 31.2 g 20.8 g 3.2 g
17 水	ごはん	○	鯖の塩焼き 蓮根と人参のきんぴら ふろふき大根 柚味噌 かきたま汁	★牛乳 ★さば ★卵	精白米 ★白ごま ごま油 上白糖 かたくり粉	人参 れんこん 大根 ゆず ほうれん草 ねぎ	648 kcal 29.5 g 22.0 g 2.6 g
18 木	チキンライス	○	チーズオムレツ ブロッコリー 白菜スープ	★牛乳 鶏モモ肉 細豆腐 ★卵 ベーコン ★ピザチーズ	精白米 おおむぎ サラダ油 ★バター ごま油	玉葱 人參 グリンピース ブロッコリー はくさい	671 kcal 35.3 g 26.5 g 3.3 g
19 金	ごはん	○	せんざんき（愛媛県） おひたし（かれ草・キャベツ・人參） いもたき汁（愛媛県） みかんゼリー	★牛乳 鶏肉モモ（皮付き） 鶏モモ肉 ちくわ 油揚	精白米 かたくり粉 揚油 サラダ油 こんにゃく 里芋 上白糖	しょうが にんにく キャベツ 人參 ほうれん草 ごぼう みかんジュース	759 kcal 29.4 g 28.2 g 1.8 g
22 月	ごはん	○	さわらの幽庵焼き 南瓜の煮物 野菜と豆腐のうすくず汁	★牛乳 さわら 木綿豆腐	精白米 上白糖 ごま油 里芋 こんにゃく かたくり粉	ゆず かぼちゃ 大根 干し椎茸 人參 ねぎ しょうが	650 kcal 28.4 g 16.7 g 1.8 g
23 火	スラッピー・ジョー	○	ボトル キャベツとブロッコリーのサラダ	★牛乳 豚モモひき肉 鶏モモ肉 ウィンナー	★コッペパン サラダ油 ★パン粉 じゃが芋 はちみつ	玉葱 人參 キャベツ ブロッコリー	610 kcal 32.3 g 23.3 g 3.2 g
24 水	カレーライス	○	キャベツサラダ フルーツポンチ	★牛乳 豚モモ肉 粉 寒天	精白米 おおむぎ サラダ油 じゃが芋 ★薄力粉 ★バター 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 人參 キャベツ きゅうり ★りんご パイン缶 黄桃 缶 ぶどうジュース	704 kcal 24.3 g 19.5 g 2.2 g
25 木	ごはん	○	ミートローフ 温野菜 ジュリエンヌスープ チョコプリン	★牛乳 豚モモひき肉 ★調理用牛乳 ★生クリーム	精白米 サラダ油 ★パン粉 かたくり粉 上白糖	玉葱 コーン 人參 グリンピース ブロッコリー カリフラワー かぶ にんにく ねぎ キャベツ	717 kcal 33.4 g 19.7 g 2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています