



令和7年度12月 月間予定献立表



東京都立墨東特別支援学校
校長 西岡 陽子

日曜日	普通食 献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 献立名	中・初期食 献立名	牛乳	普通食の主な使用食材料
2 火	ごはん さばの味噌煮 ひじきの干種あえ かんぴょうの卵とじ汁	591 kcal 28.4 g 21.5 g 2.6 g	軟飯 さばの味噌煮 ひじきの干種あえ 切干し大根の卵とじ汁	お粥 さばの味噌煮 ひじきの干種あえ 切干し大根の卵とじ汁	○	牛乳 さば みそ ひじき 鶏卵 しょうが こまつな キャベツ にんじん りょくとうもやし かんぴょう こねぎ 米 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま
3 水	中華丼 辣白菜（ラーバーツァイ） 中華風コンソメスープ オレンジゼリー	612 kcal 28.5 g 15.5 g 2.9 g	中華丼（軟飯） 辣白菜（ラーバーツァイ） 中華風コンソメスープ オレンジゼリー	中華丼（お粥） 辣白菜（ラーバーツァイ） 中華風コンソメスープ オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 あさり いか 木綿豆腐 鶏卵 粉寒天 にんにく しょうが たけのこ（水煮） にんじん たまねぎ はくさい 青ピーマン 乾しいたけ コーン こまつな オレンジゼリー レモン果汁 米 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 三温糖
4 木	スパゲティミートソース きのこのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	631 kcal 24.5 g 20.5 g 2.5 g	スパゲティミートソース（マカロニ） きのこのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	スパゲティミートソース（マカロニ） きのこのサラダ コンソメスープ フルーツポンチ	○	牛乳 豚ひき肉 だいず（ゆで） ビザチーズ 粉寒天 にんにく たまねぎ マッシュルーム（水煮） にんじん トマト（ホール缶） ぶなしめじ えのきだけ はくさい こまつな レモン果汁 フルーツポンチ スパゲッティ オリーブ油 米油 三温糖 有塩バター 薄力粉 上白糖
5 金	ごはん ふくさ卵 ツナと白菜の和風サラダ みそ汁（わかめ・玉葱）	588 kcal 26 g 21.4 g 2.5 g	軟飯 ふくさ卵 ツナと白菜の和風サラダ みそ汁（わかめ・玉葱）	お粥 ふくさ卵 ツナと白菜の和風サラダ みそ汁（わかめ・玉葱）	○	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 ツナ カットわかめ みそ にんじん 乾しいたけ たけのこ（水煮） 根菜ねぎ はくさい こまつな しょうが たまねぎ 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉
8 月	ごはん 鮭の幽庵焼き かぶの即席漬け かぼちゃのいとこ煮 おこし汁	566 kcal 29.6 g 12.3 g 2.2 g	軟飯 鮭の幽庵焼き かぶの即席漬け かぼちゃのいとこ煮 おこし汁	お粥 鮭の幽庵焼き かぶの即席漬け かぼちゃのいとこ煮 おこし汁	○	牛乳 鮭 あさり 絹ごし豆腐 みそ ゆず果汁 かぶ（根・葉） キャベツ かぼちゃ ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ 米 三温糖 ごま油 さといも 糸こんにゃく
9 火	ソフトフランスパン ビーフシチュー コールスローサラダ くだもの（りんご）	599 kcal 23.5 g 24 g 3 g	バター蒸しパン ビーフシチュー コールスローサラダ くだもの（りんご）	バターパン粥 ビーフシチュー コールスローサラダ くだもの（りんご）	○	牛乳 牛肉 たまねぎ にんじん にんにく キャベツ こまつな りんご ソフトフランスパン 米油 じゃがいも 三温糖 有塩バター 薄力粉
10 水	親子丼 しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁	591 kcal 28.8 g 17.7 g 3.1 g	親子丼（軟飯） しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁	親子丼（お粥） しらすとチーズの骨太サラダ のっぺい汁	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 ひじき プロセスチーズ しらす干し 油揚げ たまねぎ にんじん 乾しいたけ（乾） しょうが 糸みつば キャベツ こまつな レモン果汁 だいこん 生しいたけ 米 三温糖 じゃがいもでん粉 さといも
11 木	ごはん 豆腐と豚肉のケチャップ炒め 大根のしょうが焼き 春雨スープ くだもの（みかん）	620 kcal 27.3 g 18.8 g 2.3 g	軟飯 豆腐と豚肉のケチャップ炒め 大根のしょうが焼き 春雨スープ くだもの（みかん）	お粥 豆腐と豚肉のケチャップ炒め 大根のしょうが焼き 春雨スープ くだもの（みかん）	○	牛乳 豚肉 木綿豆腐 にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ（水煮） 乾しいたけ 青ピーマン だいこん 赤ピーマン 根菜ねぎ チンゲンサイ みかん 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 はるさめ
12 金	ボークカレーライス カントリーサラダ ジュリエンスープ	609 kcal 21.9 g 20 g 2.2 g	ボークカレーライス（軟飯） カントリーサラダ ジュリエンスープ	ボークカレーライス（お粥） カントリーサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 豚肉 にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご ホールトマト缶 こまつな キャベツ コーン レモン果汁 セロリ 米油 有塩バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖
15 月	手作りエビチリまん サッポロラーメン くだもの（みかん）	615 kcal 27.8 g 15.2 g 3.2 g	手作りエビチリまん サッポロラーメン（マカロニ） くだもの（みかん）	手作りエビチリまん サッポロラーメン（マカロニ） くだもの（みかん）	○	牛乳 えび 豚肉 みそ しょうが にんにく 乾しいたけ たまねぎ 根菜ねぎ 青ピーマン にんじん キャベツ りょくとうもやし コーン こまつな みかん 強力粉 薄力粉 ラード ごま油 三温糖 じゃがいもでん粉 中華めん 有塩バター ごま
16 火	ごはん 赤魚の煮つけ 五目きんぴら 沢煮碗	527 kcal 26.1 g 14.9 g 2.5 g	軟飯 赤魚の煮つけ 五目きんぴら 沢煮碗	お粥 赤魚の煮つけ 五目きんぴら 沢煮碗	○	牛乳 赤魚 豚肉 しょうが にんじん ごぼう 乾しいたけ さやいんげん だいこん たけのこ（水煮） 糸みつば 米 三温糖 ごま油 糸こんにゃく ごま
17 水	えびとパジルのエスニックチャーハン ベーコンポテトオムレツ 具だくさん野菜スープ	603 kcal 28.3 g 20.8 g 2.5 g	えびとパジルの エスニックチャーハン（軟飯） ベーコンポテトオムレツ 具だくさん野菜スープ	えびとパジルの エスニックチャーハン（お粥） ベーコンポテトオムレツ 具だくさん野菜スープ	○	牛乳 豚ひき肉 だいず（ゆで） えび ベーコン 鶏卵 チーズ にんにく たまねぎ レモン果汁 こねぎ こまつな にんじん はくさい コーン オリーブ油 米 米油 じゃがいも 有塩バター
18 木	高野豆腐のそぼろ丼 刻みのりあえ 石狩汁 くだもの（りんご）	610 kcal 27 g 17.3 g 2.4 g	高野豆腐のそぼろ丼（軟飯） 刻みのりあえ 石狩汁 くだもの（りんご）	高野豆腐のそぼろ丼（お粥） 刻みのりあえ 石狩汁 くだもの（りんご）	○	牛乳 鶏ひき肉 だいず（ゆで） 凍り豆腐 刻みのり 鮭 みそ しょうが にんじん 乾しいたけ 根菜ねぎ さやいんげん キャベツ こまつな ごぼう だいこん コーン りんご 米 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 しらたき じゃがいも 有塩バター
19 金	ごはん 青梗肉絲 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	582 kcal 26.4 g 17.2 g 2.5 g	軟飯 青梗肉絲 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	お粥 青梗肉絲 じゃがいもの香味揚げ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 カットわかめ しょうが にんにく にんじん りょくとうもやし 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ（水煮） たまねぎ 米 三温糖 米油 じゃがいもでん粉 ごま油 じゃがいも 米粉
22 月	ごはん おでん 野菜炒め かぼちゃのプリン	606 kcal 23.6 g 17.8 g 2.5 g	軟飯 おでん 野菜炒め かぼちゃのプリン	お粥 おでん 野菜炒め かぼちゃのプリン	○	牛乳 こんぶ さつまいも かつお 焼き竹輪 はんぺん 一口がもんどき 豚ひき肉 鶏卵 生クリーム だいこん にんじん にんにく コーン キャベツ もやし 青ピーマン かぼちゃ 米 三温糖 板こんにゃく ちくわぶ さといも 米油 じゃがいもでん粉 上白糖
23 火	ごはん 八丈島産むらあじの煮込みハンバーグ ツナと花野菜のサラダ オニオンスープ	605 kcal 31.4 g 19.3 g 2.8 g	軟飯 八丈島産むらあじの煮込みハンバーグ ツナと花野菜のサラダ オニオンスープ	お粥 八丈島産むらあじの煮込みハンバーグ ツナと花野菜のサラダ オニオンスープ	○	牛乳 むらあじ 鶏卵 ツナ たまねぎ ブロッコリー カリフラワー 赤ピーマン コーン にんじん 生しいたけ 米 米油 乾燥パン粉 三温糖 有塩バター
24 水	カレーうどん ごまあえ 杏仁豆腐	589 kcal 23.9 g 17.5 g 3.3 g	カレーうどん（マカロニ） ごまあえ 杏仁豆腐	カレーうどん（マカロニ） ごまあえ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 蒸しわかめ 油揚げ 粉寒天 たまねぎ にんじん 生しいたけ 根菜ねぎ こねぎ はくさい キャベツ レモン果汁 フルーツミックス缶 うどん 米油 三温糖 じゃがいもでん粉 ごま 上白糖
25 木	ごはん 白身魚のモルネソース ビクルス トマトスープ 洋梨のケーキ	626 kcal 28.2 g 20.8 g 2.2 g	軟飯 白身魚のモルネソース ビクルス トマトスープ 洋梨のケーキ	お粥 白身魚のモルネソース ビクルス トマトスープ 洋梨のケーキ	○	牛乳 またら ビザチーズ ベーコン 鶏卵 だいこん 赤ピーマン こまつな セロリ 黄ピーマン たまねぎ にんじん コーン ホールトマト缶 西洋なし（缶詰） 米 有塩バター 薄力粉 三温糖 米油 じゃがいもでん粉 食塩不使用バター 上白糖 砂糖

◎都合により、献立内容や使用食材料を変更する場合があります。
◎栄養価は、中学部・高等部を基準としています。（小学部1・2年0.7倍、小学部3～6年0.8倍）
◎牛乳は1本（200cc）126kcalです。
◎各種食物アレルギー対応食も同一給食室内で調理を行っております。あらかじめご了承ください。
◎果物の種類を明記していますが、出盛りのみを使用するため、変更になる場合があります。
◎裏面に『給食だより』を掲載しています。

