

令和7年度 12月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価			
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
1	月		ごはん	肉豆腐				豚肉、豆腐	人参、しいたけ、白菜、葉ねぎ	米、こんにゃく、さとう	小 549 656	25.9 29.8	16.7 18.4	1.8 2.4
				小松菜のごま和え					小松菜、もやし、人参	ごま、さとう				
			牛乳	さつまいものみそ汁				牛乳、油揚げ、みそ	しめじ、根深ねぎ	さつまいも				
2	火		(ごはん)	カレーピラフ	○			ベーコン	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリンピース	米、バター	小 488 大 608	24.1 31.5	15.5 19.0	1.8 2.2
				鶏肉のハーブ焼き				鶏肉	バジル、オレガノ	オリーブ油				
			牛乳	かぶとセロリのサラダ				ハム	かぶ、セロリ					
				野菜スープ				牛乳、ベーコン	玉ねぎ、人参、コーン	じゃがいも				
3	水		(ごはん)	ビビンバ				豚肉	きくらげ、もやし、小松菜、大根、人参、しょうが、にんにく	米、ごま さとう、ごま油	小 583 大 683	24.3 28.4	18.3 20.1	1.7 2.0
				スーミータン	○			卵	しいたけ、玉ねぎ、コーン	でん粉				
			牛乳	静岡いちごのムース				牛乳		いちごのムース				
4	木	小4 おすすめ 献立	丸形 パン	ぶりフライ タルタルソース	○	○		ぶり	玉ねぎ、きゅうり	パン、パン粉、小麦粉、米油、マヨネーズ、風ドレッシング	小 525 大 735	22.4 30.5	24.1 30.9	1.9 2.6
				ゆでブロッコリー ミニトマト					ブロッコリー、ミニトマト					
			牛乳	コンソメスープ				ウインナー	人参、玉ねぎ、白菜					
				抹茶プリン	○			牛乳、粉寒天	せん茶	砂糖				
5	金		わかめ ごはん	たまごの千草焼き		○		わかめ、卵、鶏肉	しいたけ、人参、葉ねぎ	米、さとう	小 486 大 572	21.7 24.8	16.0 17.6	1.9 2.3
				青梗菜のお浸し				かつお節	青梗菜、人参、もやし					
			牛乳	根菜のみそ汁				牛乳、厚揚げ、みそ	ごぼう、大根					
8	月		ごはん	すき焼き煮				豚肉、牛肉、焼き豆腐	玉ねぎ、人参、えのき、白菜、根深ねぎ、春菊	米、こんにゃく、さとう	小 511 大 604	24.7 28.8	14.8 16.2	1.4 1.8
				磯香和え				のり	小松菜、もやし					
			牛乳	里芋のみそ汁				牛乳、わかめ、みそ	なめこ	里芋				
9	火		ごはん	揚げぎょうざ	○			豚肉	キャベツ、玉ねぎ、ニラ、しょうが	米、小麦粉、でん粉、さとう、米油	小 578 大 705	24.0 29.0	21.1 24.8	1.6 1.7
				豚肉とセロリの炒めもの				豚肉	セロリ、人参、玉ねぎ	米油、さとう				
			牛乳	豆腐の中華スープ				牛乳、豆腐	人参、えのき、根深ねぎ	ごま油				
10	水		(ごはん)	ポークカレー	○	○		豚肉	玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りんご、グリンピース	米、じゃがいも、ルウ、米油	小 647 大 754	26.5 30.5	19.4 21.7	2.2 3.1
				れんこんと大根のサラダ				ハム	れんこん、大根、きゅうり	マヨネーズ、風ドレッシング、ごま、さとう				
			牛乳	ヨーグルト	○			牛乳、ヨーグルト						
11	木	中2 おすすめ 献立	ロール パン	ウインナー	○	○		ウインナー		パン	小 539 大 761	19.4 27.6	27.7 37.2	2.0 3.2
				蒸しキャベツ					キャベツ					
			牛乳	コーンポタージュ	○	○		ベーコン、牛乳	コーン、玉ねぎ	米油、バター、小麦粉、米油				
				チョコクレープ				牛乳		チョコクレープ				
12	金		うどん	みそうどん	○			豚肉、油揚げ、みそ	しいたけ、人参、根深ねぎ、小松菜	うどん	小 518 大 648	24.0 29.5	16.0 17.9	2.5 3.0
				さつまいものサラダ				ハム	きゅうり	さつまいも、マヨネーズ、風ドレッシング				
			牛乳	みかん					みかん					

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。 ◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、バ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナツツ

令和7年度 12月 学校給食予定献立表



静岡県立浜名特別支援学校

「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

日	曜日	行事食	献立名	アレルギー表示				主な材料とその働き			栄養価			
				小麦	乳	卵	他	血や肉や骨の もとになるもの	体の調子を 整えるもの	熱や力の もとになるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
15	月	カミカミ 献立	ごはん	揚げさばの柚子みそ かけ				さば、みそ	しょうが、柚子	さば、みそ の葉、卵、小麦 粉、米粉	小 557 大 666	20.6 24.3	20.3 23.6	2.2 2.6
				ごぼうのサラダ				ハム	ごぼう、人参、きゅうり	マヨネーズ、風トレッシン グ、さとう、ごま				
			牛乳	白菜と春雨の昆布だし スープ				牛乳、なると	白菜	春雨				
16	火		(ごはん)	親子めし		○		鶏肉、卵	しいたけ、たけのこ、人 参、グリンピース	米、さとう	小 520 大 622	21.5 25.4	15.3 17.0	2.1 2.2
				切干大根のツナサラ ダ				かつお	大根、きゅうり、人参					
				牛乳				牛乳、油揚げ、みそ	大根、根深ねぎ	じゃがいも				
17	水		ごはん	みそ煮込みおでん	○	○		鶏肉、さつま揚げ、 厚揚げ、うずら卵、 みそ	玉ねぎ、人参	米、こんにゃく、里 芋、さとう、パン粉	小 537 大 643	20.8 24.6	16.5 18.9	2.6 2.9
				かぶとハムの柚子風 味				ハム	かぶ、柚子	さとう、米油				
				牛乳				牛乳、なると、わか め	玉ねぎ、えのき					
18	木	食育の日 「レモン」 & セレクト 献立(ジャム)	食パン	鮭のレモン焼き	○	○		鮭	レモン	パン、ジャム	小 429 大 551	26.6 30.9	18.5 21.8	1.9 2.7
			いちご みかん	コールスローサラダ					キャベツ、人参、きゅう り、コーン					
			牛乳	オニオンスープ				牛乳、ベーコン	玉ねぎ、セロリ					
19	金	クリスマス 献立	(ごはん)	ケチャップライス	○			ウインナー	玉ねぎ、人参、コーン トマト、ピーマン	米、バター、米油	小 601 大 724	22.8 27.7	22.1 26.3	2.2 2.9
				もみの木ハンバーグ				豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にんにく、しょう が	さとう				
				ブロッコリーとコーン のバター焼き	○				コーン、ブロッコリー	バター				
			牛乳	ABCスープ	○			鶏肉	白菜、人参、しめじ	マカロニ				
				サンタさんのチョコ ケーキ	○	○	○	牛乳		ケーキ				

◎材料の都合により、献立が変更になることがあります。

◎飲用牛乳のアレルギー表示はしていません。

◎その他のアレルギー表示 貝:貝、キ:キウイフルーツ、グ:グレープフルーツ、バ:バナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナツツ



そうなんだ！



給食では
葉っぱも使うよ！

葉っぱに栄養が
あるんだって！

今年も登場します！湖西市 伊藤さんの「冬セロリ」

湖西産セロリの季節がやってきました。湖西産セロリの旬は11月～2月です。静岡県は長野県に次いで、全国第2位のセロリの産地というのを御存知ですか？

香りの強い野菜なので、好き嫌いがありますが、伊藤さんのセロリはクセが無くて食べやすいと有名です。採れたて新鮮な伊藤さんのセロリは甘くみずみずしいので、セロリが苦手な子どもでもおいしい！と、食べてしまいます。そんなおいしいセロリの農家さんが、実は湖西には多いのです。(JAとびあ浜松に出荷され、「浜松セルリー」という名前で出ています。)

毎年、伊藤さんの「幻のセロリ」を本校の給食に分けていただいています。本当は、生で食べたいのですが、学校給食の規定により加熱した料理で提供します。直売所やスーパーの地場野菜のコーナーなどで地元のセロリを見かけたら、是非生で召し上がってみてください。

～セロリの栄養～

★カリウム：血圧を正常に保ちむくみを予防します。

★ビタミンB6：筋肉や血液を作る際に必要な栄養で、皮膚や粘膜の健康維持に関わる栄養成分です。

★セロリの独特の香りの正体は、アピインと呼ばれる成分で、神経鎮静作用や食欲増進効果などが期待できます。