

令和7年度 12月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

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	たんぱく質	脂質	塩分	
												kcal	g	g	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、こんにやく、さ とう	小	549	25.9	16.7	1.8
				小松菜のごま和え						小松菜、もやし、人参	ごま、さとう	大	656	29.8	18.4	2.4
			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、グリーンピース	米、バター	小	488	24.1	15.5	1.8
				鶏肉のハーブ焼き					鶏肉	バジル、オレガノ	オリーブ油	大	608	31.5	19.0	2.2
			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	24.3	18.3	1.7
				スーミータン			○		卵	しいたけ、玉ねぎ、コーン	でん粉	大	683	28.4	20.1	2.0
			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'トレッシング	小	525	22.4	24.1	1.9
				ゆでブロッコリー ミニトマト						ブロッコリー、ミニトマト		大	735	30.5	30.9	2.6
			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	21.7	16.0	1.9
				青梗菜のお浸し					かつお節	青梗菜、人参、もやし		大	572	24.8	17.6	2.3
			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、こんにやく、さ とう	小	511	24.7	14.8	1.4
				磯香和え					のり	小松菜、もやし		大	604	28.8	16.2	1.8
			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	24.0	21.1	1.6
				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	大	705	29.0	24.8	1.7
			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	26.5	19.4	2.2
				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'トレッシ ング、ごま、さとう	大	754	30.5	21.7	3.1
			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	19.4	27.7	2.0
				蒸しキャベツ						キャベツ		大	761	27.6	37.2	3.2
			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	24.0	16.0	2.5
				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'トレッシング	大	648	29.5	17.9	3.0
			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、パ:パナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ

令和7年度 12月 学校給食予定献立表



「はしセット」には、名前の記入をお願いします。

静岡県立浜名特別支援学校

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	たんぱく質	脂質	塩分	
												kcal	g	g	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 	米、麦、米油、さとう、 でん粉、米粉	小	557	20.6	20.3	2.2
				ごぼうのサラダ					ハム	ごぼう、人参、きゅうり	マヨネーズ、風、レシ ン、グ、さとう、ごま	大	666	24.3	23.6	2.6
			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、グリーンピース	米、さとう	小	520	21.5	15.3	2.1
				切干大根のツナサラ ダ					かつお	大根、きゅうり、人参		大	622	25.4	17.0	2.2
			牛乳	野菜たっぷりみそ汁					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、こんにやく、里 芋、さとう、パン粉	小	537	20.8	16.5	2.6
				かぶとハムの柚子風 味					ハム	かぶ、柚子 	さとう、米油	大	643	24.6	18.9	2.9
			牛乳	すまし汁					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	26.6	18.5	1.9
			いちごor 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		大	551	30.9	21.8	2.7
			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	22.8	22.1	2.2
				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	大	724	27.7	26.3	2.9
				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、パ:パナナ、エ:エビ、カ:カニ、イ:イカ、タ:タコ、ナ:ナッツ



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なくて食べやすいと有名です。採れたてで新鮮な**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とぴあ浜松に出荷され、「浜松セल्ली」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。