

令和7年度 12月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | アレルギー物質を含む食品の有無 | | | | | | | おもに力になる 食べ物 | おもに血や肉に なる食べ物 | 体の調子を整える 食べ物 | 調味料他 | 栄養価 | | | | |
|----|----|---------------------|-----------------|----|---|---|-----|-----|----|----------------|--------------------------------------|-----------------------|--|--|-----------|--------|------|-----|
| | | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | くるみ | えび | | | | | かに | エネルギーkcal | タンパク質g | 脂質g | 塩分g |
| 1 | 月 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 |
| | | 八宝菜 | | | ○ | | | | | ○ | 片栗粉 ごま油 | 豚肉 うずら卵 いか えび | 白菜 もやし 人参 筍水煮 ビーマン きくらげ にんにく 生姜 | オイスターソース 酒 みりん しょうゆ 中華だし 塩 ごしょう | 158 | 15.9 | 5.6 | 1.3 |
| | | ちんげん菜の中華あえ | | | | | | | | ○ | ごま 砂糖 ごま油 | | ちんげん菜 もやし コーン | しょうゆ 塩 酢 | 35 | 1.6 | 1.2 | 0.4 |
| | | レアチーズデザート (いちご味) | | | | ○ | | | | | ぶどう糖果糖液糖 植物油 加糖練乳 | クリームチーズ ゼラチン | 濃縮いちご果汁 濃縮しモン果汁 | 難消化性デキストリン | 104 | 1.2 | 8.0 | 0.0 |
| 2 | 火 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 |
| | | 鯖の竜田揚げ | ○ | | | | | | | | でんぷん 米粉 揚げ油 | 鯖 | 生姜 | しょうゆ みりん 炭酸Ca ピロリン酸鉄 | 192 | 10.7 | 14.6 | 0.5 |
| | | 里芋の煮つけ | | | | | | | | | 里芋 砂糖 | 鶏肉 | こんにやく 人参 いんげん | しょうゆ 酒 みりん 顆粒だし | 97 | 4.6 | 2.8 | 0.9 |
| | | すまし汁 | | | | | | | | | | かつおの素 | しめじ 人参 葉葱 | しょうゆ 塩 | 14 | 1.7 | 0.1 | 0.8 |
| 3 | 水 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 |
| | | 鶏肉のバーベキュー ソース | | | | | | | | | 砂糖 | とり肉 | りんご 葉葱 レモン果汁 にんにく 生姜 | しょうゆ 酒 | 164 | 12.9 | 10.7 | 0.5 |
| | | じゃが芋のそぼろ煮 | | | | | | | | | じゃが芋 砂糖 | 豚肉 | 玉葱 人参 生姜 いんげん | しょうゆ みりん 顆粒だし | 98 | 3.7 | 1.8 | 0.9 |
| | | みそ汁 | | | | | | | | | | わかめ みそ かつおの素 | もやし えのき | | 28 | 3.0 | 0.5 | 0.8 |
| 4 | 木 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ロールパン | ○ | | △ | ○ | | | | | 小麦粉 砂糖 ショートニング | 脱脂粉乳 | | イースト 塩 | 263 | 8.0 | 4.6 | 0.9 |
| | | さつま芋グラタン | ○ | | | ○ | | | | | さつま芋 小麦粉 バター サラダ油 | 牛乳 ウィンナー チーズ 生クリーム | 玉葱 しめじ | コンソメ 塩 ごしょう | 202 | 5.6 | 11.0 | 0.9 |
| | | キャベツとコーンの サラダ | | | | | | | | | マヨネーズ ごま | | キャベツ きゅうり コーン 豆 人参 | 味ぽん | 70 | 1.2 | 5.3 | 0.2 |
| | | オニオンスープ | | | | | | | | | サラダ油 | ベーコン | 玉葱 パセリ にんにく | コンソメ ごしょう | 40 | 1.7 | 2.1 | 1.0 |
| 5 | 金 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | 中華おこわ | | | | | | | | | もち米 米 砂糖 ごま油 | 筍水煮 人参 干椎茸 | しょうゆ 酒 塩 中華だし | 310 | 5.7 | 1.8 | 1.3 | |
| | | あんかけぎょうざ | ○ | | | | | | | | 小麦粉 でん粉 砂糖 ごま油 豚脂 揚げ油 片栗粉 | 豚肉 大豆たん白 | キャベツ 玉葱 にら しょうが 葉葱 | しょうゆ 塩 酵母エキス ごしょう みりん 中華だし | 145 | 4.4 | 9.0 | 0.8 |
| | | もやしの塩ナムル | | | | | | | | | ごま油 ごま | | もやし きゅうり 人参 | 塩 中華だし しょうゆ ごしょう | 19 | 1.1 | 0.9 | 0.5 |
| | | 白菜スープ | | | | | | | | | | 豚肉 | 白菜 葉葱 | しょうゆ 中華だし 酒 塩 ごしょう | 43 | 4.3 | 1.9 | 1.2 |
| 8 | 月 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 |
| | | チキンマリネ | ○ | | | | | | | | 揚げ油 片栗粉 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 サラダ油 | 鶏肉 | 玉葱 人参 ビーマン レモン レモン汁 | 酢 白ワイン 塩 ごしょう | 292 | 12.9 | 21.9 | 1.0 |
| | | もやしのサラダ | | | | | | | | | マヨネーズ | | もやし 水菜 コーン | ポン酢 | 64 | 1.7 | 4.8 | 0.2 |
| | | ほうれん草としめじ のスープ | | | | | | | | | | | ほうれん草 しめじ | コンソメ ごしょう | 10 | 0.6 | 0.2 | 1.0 |
| 9 | 火 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 |
| | | 豆腐のきのこあんか け | | | | | | | | | 片栗粉 砂糖 ごま油 | 豆腐 | 玉葱 人参 えのき しめじ 葉葱 干椎茸 | しょうゆ みりん 顆粒だし | 145 | 11.5 | 7.4 | 0.8 |
| | | 白菜のゆず風味あえ | | | | | | | | ○ | | かにかま 塩昆布 | 白菜 きゅうり | 柚子パウダー 塩 | 22 | 1.9 | 0.1 | 0.6 |
| | | みそ汁 | | | | | | | | | | みそ 油揚げ かつおの素 | ちんげん菜 | | 41 | 3.3 | 2.0 | 1.2 |
| 10 | 水 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 |
| | | ぶりの中華風漬け焼 き | | | | | | | | | 砂糖 ごま ごま油 | ぶり | 白葱 にんにく 生姜 | しょうゆ みりん 酒 | 184 | 15.5 | 13.3 | 0.7 |
| | | 大根サラダ | | | | | | | | | 砂糖 | ちくわ 削り節 | 大根 きゅうり 人参 梅肉 | しょうゆ 酢 塩 | 39 | 2.1 | 0.2 | 0.8 |
| | | ワンタンスープ | ○ | | | | | | | | ワンタンの皮 | | もやし ちんげん菜 | しょうゆ 中華だし ごしょう | 35 | 0.8 | 0.0 | 1.1 |

令和7年度 12月詳細献立表

静岡県立浜北特別支援学校

| 日 | 曜日 | 献立名 | アレルギー物質を含む食品の有無 | | | | | | | | おもに力になる食べ物 | おもに血や肉になる食べ物 | 体の調子を整える食べ物 | 調味料他 | 栄養価 | | | | | |
|----|----|-----------------------|-----------------|----|---|---|-----|-----|----|----|-------------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|--|--------|------|------|------|-----|
| | | | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 落花生 | くるみ | えび | かに | | | | | エネルギーkcal | タンパク質g | 脂質g | 塩分g | | |
| 11 | 木 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング | 牛乳 | | | イースト 塩 | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 |
| | | マーガリン二つ折型パン | ○ | | △ | ○ | | | | | | 小麦粉 マーガリン 砂糖 ショートニング | 脱脂粉乳 | | | イースト 塩 | 358 | 8.1 | 12.2 | 1.0 |
| | | フライドチキン | ○ | | | ○ | | | | | | マヨネーズ 小麦粉 片栗粉 揚げ油 はちみつ | 鶏肉 卵 みそ | フロccoliリー ミニトマト にんにく | しょうゆ 塩 酒 オール スライス シンジャーパウダー コ ンソメ こしょう ナツ メグ ローズマリー | 273 | 14.6 | 20.3 | 1.0 | |
| | | 玉葱とベーコンの スープ | | | | | | | | | | | ベーコン | 玉葱 人参 | コンソメ こしょう | 32 | 1.5 | 1.4 | 0.9 | |
| | | いちごのムース (乳卵不使用) | | | | | | | | | | 水あめ 植物油 砂糖 でん粉 | 豆乳クリーム | いちごピューレ | 豚ゼラチン 調味料 乳化剤 グル化剤 セルロース 紅麴色素 pH調整剤 香料 ビタミンE | 51 | 0.6 | 3.0 | 0.0 | |
| 12 | 金 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 | |
| | | 厚揚げの葱チーズ焼き | | | | ○ | | | | | 砂糖 | 厚揚げ チーズ みそ | 葉葱 | みりん しょうゆ | 231 | 15.5 | 16.0 | 0.8 | | |
| | | ちんげん菜のごま和え | | | | | | | | | 砂糖 ごま 練りごま | | ちんげん菜 もやし コーン | しょうゆ 塩 | 36 | 1.9 | 1.3 | 0.4 | | |
| | | 鶏肉と大根の汁 | | | | | | | | | | 鶏肉 かつおの素 | 大根 葉葱 生姜 | しょうゆ 酒 塩 | 30 | 2.7 | 1.1 | 0.8 | | |
| 15 | 月 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 | |
| | | 鯖のゆずみそ焼き | | | | | | | | | 砂糖 ごま | 鯖 みそ | ゆず | しょうゆ みりん | 162 | 13.4 | 10.8 | 1.1 | | |
| | | 洋風白あえ | | | | | | | | | マヨネーズ 砂糖 練りごま | 豆腐 ハム | 小松菜 キャベツ 玉葱 | しょうゆ | 69 | 3.8 | 4.3 | 0.3 | | |
| | | すまし汁 | | | | | | | | | | わかめ かつおの素 | 人参 しめじ | しょうゆ 塩 | 15 | 1.7 | 0.1 | 0.9 | | |
| 16 | 火 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 | |
| | | ひじき入りぎせい豆腐 | | | | ○ | | | | | 砂糖 サラダ油 片栗粉 | 豆腐 卵 鶏肉 ひじき | 人参 筍水煮 葉葱 生姜 | しょうゆ 酒 塩 | 167 | 13.0 | 10.1 | 1.5 | | |
| | | ほうれん草と玉子の 和えもの | | | | ○ | | | | | 砂糖 ごま | 炒り卵 ハム | ほうれん草 もやし | 酢 しょうゆ | 41 | 3.5 | 1.4 | 0.6 | | |
| | | みそ汁 | | | | | | | | | じゃが芋 | みそ かつおの素 | 玉葱 小松菜 | | 48 | 3.2 | 0.6 | 1.2 | | |
| 17 | 水 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | ごはん | | | | | | | | | 米 | | | | | 291 | 5.2 | 0.8 | 0.0 | |
| | | 豚肉の八丁みそ炒め | | | | | | | | | 砂糖 ごま油 | 豚肉 水煮大豆 赤みそ ひじき | こんにゃく ごぼう 人参 葉葱 干椎茸 生姜 | みりん 酒 しょうゆ 顆粒だし | 121 | 10.1 | 5.4 | 0.7 | | |
| | | かぼちゃのいとこ煮 | | | | | | | | | 砂糖 小豆 | | かぼちゃ | しょうゆ みりん 酒 顆粒だし 塩 | 85 | 1.6 | 0.2 | 0.6 | | |
| | | すまし汁 | | | | | | | | | | 豆腐 かつおの素 | しめじ 水菜 | しょうゆ 塩 | 28 | 3.1 | 1.2 | 0.8 | | |
| 18 | 木 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | ロールパン | ○ | | △ | ○ | | | | | 小麦粉 砂糖 ショートニング | 脱脂粉乳 | | | イースト 塩 | 263 | 8.0 | 4.6 | 0.9 | |
| | | 白身魚のパン粉焼き | ○ | | | ○ | | | | | パン粉 マヨネーズ | ホキ 粉チーズ | パセリ | 塩 こしょう 白ワイン | 163 | 11.2 | 11.2 | 1.0 | | |
| | | ペンのケチャップ炒め | ○ | | | | | | | | パンネ オリーブオイル | ウインナー | 玉葱 ビーマン | ケチャップ コンソメ 塩 こしょう | 119 | 3.7 | 4.6 | 0.7 | | |
| | | 大根スープ | | | | | | | | | | 鶏肉 | 大根 葉葱 生姜 | ガラスープ コンソメ しょうゆ 酒 塩 | 43 | 3.2 | 2.2 | 1.0 | | |
| 19 | 金 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | わかめごはん | | | | | | | | | 米 | わかめ | | | 塩 | 291 | 5.4 | 0.8 | 1.0 | |
| | | 鶏肉のから揚げ | | | | | | | | | 片栗粉 揚げ油 | 鶏肉 | 生姜 にんにく | しょうゆ 酒 塩 | 239 | 12.6 | 17.7 | 0.5 | | |
| | | ひじきの煮物 | | | | | | | | | 砂糖 サラダ油 ごま油 | ひじき 油揚げ | こんにゃく 人参 いんげん | しょうゆ みりん 酒 顆粒だし | 55 | 2.0 | 2.4 | 0.8 | | |
| | | 豚汁 | | | | | | | | | 里芋 | 豚肉 みそ かつおの素 | 大根 こんにゃく 人参 ごぼう 葉葱 | 酒 | 57 | 4.7 | 1.4 | 1.0 | | |
| | | カスタードプリン | | | | ○ | ○ | | | | 砂糖混合ぶどう糖果 糖液糖 加糖練乳 カラメルソース | ホイップクリーム 卵 脱脂粉乳 | | 香料 カロチノイド 増粘多糖類 | 77 | 1.5 | 2.3 | 0.1 | | |
| 23 | 月 | 牛乳 | | | | ○ | | | | | | 牛乳 | | | | 126 | 6.8 | 7.8 | 0.2 | |
| | | チキンライス | | | | ○ | | | | | 米 麦 バター サラダ油 | 鶏肉 | 玉葱 コーン缶 人参 ビーマン | ケチャップ 塩 コンソメ 酒 こしょう | 346 | 10.0 | 3.2 | 1.5 | | |
| | | おからボール | | | | ○ | | | | | じゃが芋 揚げ油 片栗粉 | おから 粉チーズ 青のり粉 | | 塩 こしょう | 119 | 2.7 | 8.3 | 0.4 | | |
| | | キャベツとウイン ナーのスープ | | | | | | | | | | ウインナー | キャベツ 人参 | コンソメ 酒 しょうゆ こしょう | 76 | 2.7 | 6.1 | 1.2 | | |
| | | クリスマスデザート (カップケーキ) | | | | | | | | | 砂糖 米粉 植物油 水あめ | 豆乳 大豆粉 | | ココアパウダー 酵母エキス 加工でんぷん 膨張剤 乳化剤 安定剤 香料 炭酸Ca 紅麴色素 増粘剤 ヒロリン酸第二鉄 | 76 | 1.2 | 2.9 | 0.0 | | |

* 食品を製造する際に、原材料としては使用していないにもかかわらず、意図せずして最終加工食品に混入してしまう可能性があるアレルギー食材（8品目）について△の表示をしてあります。

* 当月に使用するハム、ベーコン、ウインナー、焼き豚、マヨネーズ、ちくわには、「乳、卵」は使用されていません。