

# 令和7年度 12月給食献立表

浜松みをつくし特別支援学校

日 曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
1 月	牛乳	牛乳			681
	ごはん			米	38.6
	さけの塩焼き	さけ			24.5
	ひじきの煮物	さつま揚げ	人参 いんげん こんにやく ひじき	砂糖 植物油	2.7
	みそ汁	豆腐 みそ	ねぎ えのき		
2 火	牛乳	牛乳			694
	ごはん			米	35.6
	とり肉のしょうが焼き	とり肉	しょうが	砂糖	25.4
	かぼちゃサラダ	ウインナー	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ	2.5
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 小松菜		
3 水	牛乳	牛乳			683
	フレンチトースト	卵 牛乳 脱脂粉乳		小麦粉 植物油脂 砂糖 バター	29.6
	豆腐のシチュー	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	小麦粉 生クリーム バター 植物油	33.2
					2.2
4 木	牛乳	牛乳			718
	とりごぼうごはん	とり肉 卵	ごぼう 人参 ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 植物油	30.3
	ツナチーズ春巻き	まぐろ油漬け チーズ	人参 しそ葉	小麦粉 片栗粉 植物油	27.3
	白菜のスープ	豚肉	白菜 えのき		3.8
	みかん		みかん		
5 金	牛乳	牛乳			706
	ごはん			米	30.0
	肉だんごのもち米蒸し	豚肉 卵	玉ねぎ ねぎ 椎茸 しょうが	もち米 パン粉	23.4
	ビーフンソテー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ ピーマン 人参	ビーフン 植物油	3.0
	もやしのスープ		チンゲン菜 もやし	植物油	
8 月	牛乳	牛乳			681
	ごはん			米	38.1
	とり肉の梅風味焼き	とり肉	梅肉 しょうが	砂糖 片栗粉	17.5
	切干大根煮	さつま揚げ	切干大根 人参 いんげん 椎茸	砂糖 植物油	3.3
	みそ汁	豆腐 みそ	小松菜 しめじ		
	豆乳プリン	豆乳		砂糖 植物油	
9 火	牛乳	牛乳			711
	ごはん			米	29.4
	豚キムチ卵焼き	豚肉 チーズ 卵 えびエキス	もやし 白菜 人参 にら にんにく トマト	砂糖 植物油	29.8
	じゃがいものごまサラダ		人参 きゅうり	じゃがいも ごま マヨネーズ	3.3
	みそ汁	みそ	玉ねぎ チンゲン菜		
10 水	牛乳	牛乳			727
	ごはん			米	36.4
	ぶりのてり焼き	ぶり	しょうが	片栗粉 砂糖	27.0
	ほうれん草のナムル		ほうれん草 もやし 人参 にんにく	ごま 砂糖 植物油	2.6
	冬野菜のスープ	とり肉	大根 人参 ねぎ ブロccoli しょうが		
みかんババロア	豆乳	みかん果汁	米粉 砂糖 植物油		
11 木	牛乳	牛乳			704
	ひき肉のカレー	豚肉	玉ねぎ 人参 トマト にんにく	米 麦 植物油	26.1
	キャベツとハムのサラダ	ハム	キャベツ 人参 きゅうり しょうが	砂糖 植物油	23.9
				2.7	
12 金	牛乳	牛乳			724
	ごはん			米	23.5
	肉だんごの甘酢あんかけ	豚肉 卵	玉ねぎ ねぎ しょうが	砂糖 片栗粉 パン粉 植物油	24.2
	春雨サラダ	卵	きゅうり 人参	春雨 砂糖 植物油	3.6
中華スープ		白菜 チンゲン菜	植物油		

有機農業の日  
献立

栄養バランスの  
よい給食

日曜日	料理名	血・肉・骨になる	体の調子を整える	熱や力のもと	エネルギーkcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
15月	牛乳 ごはん えびいもコロケ 大根のそぼろ煮 みそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 みそ	玉ねぎ 大根 人参 枝豆 玉ねぎ 小松菜	米 えびいも じゃがいも 砂糖 パン粉 植物油 砂糖 片栗粉	700 26.6 23.5 2.8
16火	牛乳 麦ごはん ごぼうとひき肉の卵焼き ブロッコリーのサラダ みそ汁	牛乳 とり肉 卵 ハム 油揚げ みそ	ごぼう 人参 玉ねぎ 小松菜 ブロッコリー キャベツ 白菜	米 麦 砂糖 植物油 マヨネーズ	703 31.5 29.1 3.3
17水	牛乳 りんご入りロールパン もみの木ハンバーグ コールスローサラダ 卵スープ クリスマスミニケーキ	牛乳 脱脂粉乳 とり肉 豚肉 卵(非加熱) 卵 卵 乳製品	りんご 玉ねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 玉ねぎ	小麦粉 植物油脂 砂糖 砂糖 豚脂 片栗粉 砂糖 植物油 片栗粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 植物油	704 25.9 27.6 3.1
18木	牛乳 ごはん 豚肉のみそ炒め 里いものそぼろ煮 すまし汁	牛乳 豚肉 大豆 みそ とり肉 かまぼこ	ごぼう 人参 いんげん しょうが 椎茸 こんにゃく ひじき 人参 枝豆 水菜 えのき	米 砂糖 植物油 里いも 砂糖 片栗粉	689 33.6 19.8 2.4
19金	牛乳 野菜ラーメン 焼きぎょうざ もやしの塩ナムル 野菜ゼリー	牛乳 豚肉 なた 豚肉 とり肉 卵白 オイスターソース	キャベツ 人参 ねぎ しょうが キャベツ 玉ねぎ たら しょうが もやし 人参 きゅうり 人参 みかん果汁	小麦粉 植物油 動物油脂 小麦粉 片栗粉 米粉 豚脂 植物油 ごま 植物油 砂糖	720 28.9 23.8 4.7
22月	牛乳 ごはん さばのゆずみそ焼き ゆかりあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば みそ 油揚げ みそ	ゆず 白菜 きゅうり 人参 しそ葉 かぼちゃ しめじ	米 砂糖	688 34.9 24.7 2.9

栄養価は中学部の数値になります。  
小学部×0.78 高等部×1.1

マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。  
(非加熱調理の料理のみ)

## <12月2日(火)「有機農業の日献立」について>

12月8日は「有機農業の日」として制定されています。

11月14日～12月14日は「有機農業の日」特別期間として毎年、有機農産物を活用した様々な取組が実施されています。本校でも、有機農産物(米、かぼちゃ、大根、小松菜を使用する予定)を使用した給食を12月2日(火)に実施します。

とうじ  
**冬至**

12月22日は「冬至」です。1年中で昼間がもっとも短い日です。この日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないといわれます。また、ゆず湯に入る風習もあります。



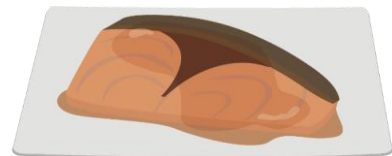
22日の給食にはかぼちゃとゆずを使った料理が登場します。



<sup>がつ とお か きゅうしょく</sup>  
 12月10日の給食は  
<sup>こうとうぶ ねんせい せいと</sup>  
 高等部1年生の生徒が  
<sup>えいよう こんだて</sup>  
 「栄養バランスのよい献立」  
<sup>かんが きゅうしょく</sup>  
 として考えた給食です。  
<sup>ふゆ しゅん た もの</sup>  
 冬が「旬」の食べ物が  
<sup>つか</sup>  
 使われています。



ぶりのてり焼き



冬野菜のスープ



みかんババロア

