



## [ 学校給食 予定献立表 ]

令和7年12月  
東京都立青山特別支援学校

日	主食	副食	牛乳	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	～赤のなかま～ 血や肉になる	～黄のなかま～ 熱や力の元になる	～緑のなかま～ 体の調子を整える
1月	●親子うどん	大根とツナのサラダ ●ココアゼリー	○	737 kcal 30.1 g 31.2 g 87.9 g	鶏もも皮つき、なると、りしりこんぶ(素干し)、★たまご、まぐろ缶詰(油漬)、粉寒天、生クリーム、牛乳	冷凍うどん、三温糖、かたくり粉、白ごま(すり)、★マヨネーズ、上白糖	にんじん、ねぎ、生しいたけ(菌床栽培)、培、生)、だいこん、きゅうり、ゆかり
2火	2色ジャムサンド (白いご・黒ブルーベリー)	ポタージュ風スープ かわりサラダ 果物(みかん)	○	625 kcal 25.8 g 22.9 g 86.7 g	鶏もも皮なし、生クリーム、豚モモ(脂身付き)、牛乳	食パン、黒砂糖パン、じゃがいも、炒め油(米油)、有塩バター、薄力粉、オリーブ油、三温糖	いちごジャム、ブルーベリージャム、ねぎ、しょうが、玉葱、にんじん、こまつな、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、セロリー、赤ピーマン、レモン、蜜柑(生)
3水	麦ご飯 ふりかけ	●かれいの甘みそがけ 野菜の昆布和え けんちん汁	○	563 kcal 31.6 g 12.9 g 85.3 g	糸削り、★しらす干し(半乾燥品)、あおのり、からすかれい、西京みそ、塩昆布、木綿豆腐、油揚げ、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、白ごま(いり)、かたくり粉、三温糖、板こんにゃく	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、干し椎茸
4木	麦ご飯	鶏のてり焼き キャベツのゆかり和え 大根きんぴら かき玉汁	○	580 kcal 31.4 g 15.8 g 84.2 g	鶏もも皮なし、鶏むね皮なし挽肉、りしりこんぶ(素干し)、★たまご、牛乳	洗米(精白米)、精麦、三温糖、炒め油(米油)、ごま油、白ごま(いり)、かたくり粉	しょうが、キャベツ、きゅうり、ゆかり、だいこん、にんじん、玉葱、ほうれんそう、ねぎ
5金	チャーハン	糸寒天のサラダ 豆腐と青梗菜のスープ あんにん豆腐	○	655 kcal 26.2 g 20.8 g 94.8 g	焼豚、なると、★たまご、糸寒天、ペークン、木綿豆腐、粉寒天、牛乳	洗米(精白米)、精麦、ごま油、炒め油(米油)、三温糖、白ごま(いり)、かたくり粉、上白糖	しょうが、ねぎ、グリンピース(冷凍)、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、干し椎茸、チンゲンツアイ、レモン、パイン缶、★黄桃缶
6土	~青山祭~ ●キーマカレー	短冊サラダ 白菜のスープ 飲むヨーグルト(プレーン)	ジョフ ○	631 kcal 28.0 g 13.7 g 103.5 g	豚モモ挽肉、牛ひき肉、大豆(国産)、ロースハム、ジョア(ブレーン)	無洗米(精白米)、精麦、炒め油(米油)、はちみつ、薄力粉、三温糖、ごま油、白ごま(いり)	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく(りん茎)、しょうが、トマト缶詰、だいこん、キャベツ、黄ピーマン、ねぎ、はくさい
7火	鮭ちらしずし	野菜のみそ炒め すまし汁 果物(りんご)	○	636 kcal 30.9 g 19.4 g 89.6 g	りしりこんぶ(素干し)、甘塩鮭、★たまご、きざみのり、豚モモ、西京みそ、牛乳	洗米(精白米)、上白糖、白ごま(いり)、三温糖、炒め油(米油)、板こんにゃく、焼きふ(きざみふ)	レモン、きゅうり、たけのこ(ゆで)、にんじん、青ピーマン、しょうが、干し椎茸、こまつな、りんご
10水	麦ご飯	豚肉のしょうが炒め 生揚げと大根のうま煮 みそ汁	○	713 kcal 37.7 g 24.7 g 91.4 g	豚モモ、鶏もも皮つき、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、炒め油(米油)、三温糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、キャベツ、青ピーマン、しょうが、だいこん、にんじん、さやいんげん、こまつな、ねぎ、えのきたけ
11木	~えほんコラボ給食~ ミルクパン	ポテトコロッケ ボイルキャベツ ガリシア風スープ ●ぶどうゼリー	○	705 kcal 28.0 g 26.4 g 99.0 g	牛ひき肉、豚ひき肉、★たまご、ウインナー、いんげんまめ(乾)、粉寒天、牛乳	ミルクパン、じゃがいも、米油、薄力粉、パン粉(乾燥)、オリーブ油、上白糖	玉葱、キャベツ、にんにく(りん茎)、セロリー、にんじん、こまつな、ねぎ、しょうが、ぶどう(濃縮還元ジュース)
12金	ゆかりご飯	●さわらの香味焼き おひたし 沢煮椀 果物(オレンジ)	○	636 kcal 32.7 g 21.4 g 84.6 g	さわら、糸削り、豚モモ、油揚げ、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	洗米(精白米)、白ごま(いり)、ごま油、三温糖、しらたき、かたくり粉	ゆかり、にんにく(りん茎)、しょうが、にら、こまつな、はくさい、ごぼう、にんじん、だいこん、こねぎ、バレンシアオレンジ
15月	麦ご飯	マー婆ー豆腐 もやしのナムル わかめスープ	○	626 kcal 32.7 g 20.1 g 83.5 g	豚モモ挽肉、木綿豆腐、豆みそ、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、鶏ささ身、カットわかめ、牛乳	洗米(精白米)、精麦、炒め油(米油)、三温糖、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)	ににく(りん茎)、しょうが、ねぎ、たけのこ(水煮缶詰)、にんじん、にら、もやし、ほうれんそう、だいこん
16火	麦ご飯	五目厚焼卵 青菜の磯和え じゃがいものインド風煮 みそ汁	○	652 kcal 29.4 g 20.3 g 97.1 g	鶏もも挽肉、★たまご、きざみのり、豚ひき肉、鶏若鶏肉ひき肉、りしりこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、三温糖、炒め油(米油)、じゃがいも、焼きふ(板ふ)	生しいたけ(菌床栽培、生)、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうが、ににく(りん茎)、玉葱、青ピーマン、かぶ、ねぎ
17水	黒糖パン	マカロニグラタン かぶと青菜のサラダ 卵とトマトのスープ	○	741 kcal 32.6 g 29.9 g 86.8 g	ベーコン、鶏もも皮なし、パルメザンチーズ(粉チーズ)、★たまご、牛乳	黒砂糖パン、マカロニ、炒め油(米油)、薄力粉、有塩バター、パン粉、三温糖、オリーブ油、かたくり粉、ごま油	玉葱、マッシュルーム(水煮)、かぶ、ほうれんそう、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ねぎ、しょうが、トマト
18木	深川めし	●ごまザンギ(から揚げ) ごまおひたし 沢煮椀(肉なし)	○	733 kcal 35.8 g 27.3 g 92.1 g	りしりこんぶ(素干し)、あさり(水煮)、油揚げ、きざみのり、鶏もも皮なし、★たまご、牛乳	洗米(精白米)、白ごま、かたくり粉、薄力粉、揚げ油(米油)、さといも	ごぼう、しょうが、さやいんげん、ににく(りん茎)、はくさい、こまつな、にんじん、干し椎茸、だいこん、こねぎ
19金	●スパゲティミートソース	海そうサラダ ●チョコチップマフィン	○	785 kcal 34.3 g 26.7 g 111.0 g	豚モモ挽肉、パルメザンチーズ(粉チーズ)、海藻ミックス、牛乳	スパゲッティ、オリーブ油、炒め油(米油)、三温糖、薄力粉、ごま油、白ごま、有塩バター、上白糖、はちみつ、チョコチップ	ににく(りん茎)、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマト缶詰、キャベツ、トマト、とうもろこし
22月	~冬至~ 麦ご飯	●鮭の塩焼き 野菜のゆず和え かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	○	643 kcal 35.2 g 16.4 g 97.5 g	生鮭、鶏若鶏肉ひき肉、りしりこんぶ(素干し)、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、三温糖、かたくり粉	はくさい、こまつな、ゆず、西洋かぼちゃ、ぶなしめじ、玉葱、にんじん
23火	麦ご飯	ホイコーロー <sup>中華風</sup> サラダ みそ汁	○	680 kcal 30.7 g 22.2 g 95.2 g	豚モモ、生揚げ、ポンレスハム、米みそ(淡色辛みそ)、米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ、牛乳	洗米(精白米)、精麦、炒め油(米油)、かたくり粉、三温糖、綠豆はるさめ(乾)、ごま油、白ごま	ねぎ、ににく(りん茎)、キャベツ、青ピーマン、干し椎茸、もやし、きゅうり、にんじん、だいこん
24水	パンブキンパン	チキントマトシチュー プロッコリーサラダ お楽しみデザート☆彡 ●飲むヨーグルト(いちご)	ジョフ ○	690 kcal 29.5 g 20.3 g 104.9 g	鶏もも皮なし、ひよこまめ(乾)、ロースハム、★たまご、牛乳、オーブン、ジャム(ブルーベリー)	★パンブキンパン、炒め油(米油)、じゃがいも、三温糖、薄力粉、オリーブ油、上白糖、パニーニエッセンス、チョコレート	ににく(りん茎)、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、トマト缶詰、グリンピース(冷凍)、プロッコリー、キャベツ、黄ピーマン、いちご
25木	豚丼	和風サラダ すまし汁 果物(りんご)	○	628 kcal 29.7 g 15.3 g 97.4 g	豚モモこま、カットわかめ、木綿豆腐、りしりこんぶ(素干し)、牛乳	洗米(精白米)、精麦、三温糖、炒め油(米油)、しらたき、かたくり粉、ごま油	しょうが、玉葱、グリンピース(冷凍)、はくさい、だいこん、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう、りんご

\* ●は小低学年リクエストメニュー、★はアレルギー対象食品です

~今月の目標~



食べ過ぎに気をつけよう

※学校行事・入荷状況等により、内容が変更になる場合があります  
※中学部の栄養量に対し小学部低学年は約7割、高学年は約8割の栄養量を提供しています

《中学部栄養量平均》 エネルギー 666kcal 食塩相当量 2.8g