

令和6年12月



# 学校給食予定献立表



= 地産地消  
 = 季節の食材  
 = 行事給食  
 = 郷土・外国文化

都立品川特別支援学校

※記載の栄養価は中学部の値です。(おおよそ小学校高学年=×0.8、小学校低学年=×0.7)

日	主食	牛乳	副食	血や肉になる 肉・魚・卵・乳製品 海藻・大豆・大豆製品など	体の調子を整える 野菜・果物・きのこなど	熱や力のもとになる 米・パン・麺・油・砂糖・いもなど	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	チキンカレーライス	○	白菜のコールスロー <small>天草オレシジ (清見×興津早生×ページ)</small>	鶏肉 チーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト りんご	米 米粒麦 米油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	644 kcal 22.8 g 18.8 g 2.1 g
4 水	ごはん	○	豚肉の中華炒め 大根ともずくのスープ さつまいものレモン煮	豚肉 もずく	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし たけのこ 青梗菜 きくらげ	米 ごま油 かたくり粉 ごま	602 kcal 21.7 g 13.0 g 2.7 g
5 木	ごはん	○	鮭のみそマヨ焼き ごま和え 生揚げの五目煮 細切り野菜のすまし汁	しろさけ みそ 生揚げ	ねぎ もやし 小松菜 にんじん 白菜 干し椎茸 しょうが	米 風調味精(卵不使用) 砂糖 ごま油 ごま	661 kcal 36.1 g 24.4 g 2.5 g
6 金	セルフ・ チリコンカンドッグ	○	カリカリポテトのハニーサラダ かぼちゃのスープ 黒糖ミルクゼリー	大豆 豚肉 ベーコン 粉寒天 牛乳	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	パン オリーブ油 砂糖 じゃがいも 大豆油 はちみつ 米油 黒砂糖	609 kcal 24.3 g 24.3 g 2.6 g
8(土) : 「大雪(たいせつ)」本格的に雪が降り始めるころです							
9 月	ごはん (おかかふりかけ)	○	赤魚の香味だれ 粉ふきいも(ガーリック味) ひじきの練りごま和え 豆腐とわかめのみそ汁	おかか 赤魚 ひじき 豆腐 わかめ みそ	ねぎ しょうが ほうれん草 にんじん	米 ごま 砂糖 米粉 大豆油 砂糖 じゃがいも 砂糖 しらたき ごま	665 kcal 31.5 g 20.7 g 2.5 g
10 火	肉うどん	○	柚子の香和え りんごきんとん	豚肉 みそ	玉ねぎ にんじん 干し椎茸 ねぎ 春菊 しめじ 白菜 にんじん ゆず にんにく	うどん 砂糖	614 kcal 24.3 g 14.9 g 2.8 g
11 水	ごはん	○	ふくさ卵(甘酢あん) 小松菜のレモン和え 切干大根の洋風煮 かぶと油揚げのみそ汁	鶏肉 卵 豚肉 油揚げ みそ	にんじん 干し椎茸 たけのこ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし レモン果汁 にんじん 玉ねぎ 切干大根 パセリ かぶ	米 米油 砂糖 かたくり粉 米油 砂糖	678 kcal 33.3 g 23.8 g 2.8 g
12 木	ジャンバラヤ	○	花野菜のマヨサラダ キャベツのスープ 桃のクラフティ	ひよこ豆 ウィンナー むきえび みそ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん さやいんげん カリフラワー ブロッコリー きゅうり キャベツ えのき 小松菜 黄桃缶	米 米粒麦 オリーブ油 バター 砂糖 ごま 風調味精(卵不使用) 砂糖 薄力粉	665 kcal 25.1 g 28.1 g 2.3 g
13 金	ごはん	○	豚肉のバーベキュー炒め 三色お浸し 凍り豆腐入り筑前煮 里いもとなめこのみそ汁	豚肉 凍り豆腐 さつま揚げ みそ	玉ねぎ りんご しょうが にんにく ねぎ しらたき 小松菜 にんじん もやし	米 ごま油 米油 こんにゃく 砂糖 里いも	625 kcal 32.7 g 16.4 g 2.9 g
16 月	黒砂糖パン	○	ツナ・モルネー(ツナカゴラカ) カントリーサラダ トマトとレンズ豆のスープ	ツナ ウィンナー 牛乳 チーズ レンズ豆 ベーコン	にんにく にんじん とうもろこし 玉ねぎ しめじ ブロッコリー かぶ ほうれん草 にんにく 切り にんじん キャベツ 糸トマト	パン マカロニ 米油 薄力粉 じゃがいも 米油 砂糖 オリーブ油 砂糖	705 kcal 29.2 g 30.7 g 3.4 g
17 火	ごはん	○	鯖のみそ煮 梅おかか和え 野菜のカレー炒め 白菜のぼかぼか汁	さば みそ おかか 豚肉	しょうが 小松菜 切干大根 梅干し にんじん もやし キャベツ ピーマン 白菜 ごぼう にんじん しょうが	米 砂糖 砂糖 米油 砂糖 かたくり粉	683 kcal 28.3 g 29.1 g 3.3 g
18 水	菜飯	○	里いもと鶏肉のうま煮 卵と玉ねぎのみそ汁 りんご	おかか ちりめんじゃこ 鶏肉 焼き竹輪 卵 みそ	大根葉 しょうが にんじん 大根 たけのこ れんこん 干し椎茸 さやえんどう 玉ねぎ りんご	米 米粒麦 米油 ごま 里いも 砂糖	627 kcal 27.8 g 14.9 g 3.0 g
19 木	ごはん <b>毎月19日は食育の日!</b>	○	ジャンボ揚げ餃子 しょうが醤油和え 豆腐の中華スープ みかん	豚肉 木綿豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ にら れんこん 白菜 白菜 にんじん 小松菜 しょうが にんじん ねぎ みかん	米 ごま油 薄力粉 ぎょうざの皮 大豆油 砂糖 ごま	681 kcal 21.8 g 23.7 g 1.8 g
20 金	ごはん	○	獅の幽庵焼き 糸寒天のごま酢和え かぼちゃのそぼろ煮 五目汁	ぶり 糸寒天 鶏肉	ゆず キャベツ 水菜 にんじん もやし レモン果汁 かぼちゃ しょうが にんじん 大根 ほうれん草 ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 砂糖 ごま油 ごま 米油 かたくり粉 こんにゃく	712 kcal 35.3 g 26.9 g 2.4 g
23 月	ごはん	○	生揚げのカレー煮 春雨スープ さつまいもとじゃこの揚げ煮	生揚げ 豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし にんじん 干し椎茸 青梗菜 にんじん 白菜 きくらげ にら	米 米油 砂糖 かたくり粉 ごま油 春雨 さつまいも 大豆油 砂糖 ごま	762 kcal 33.2 g 27.1 g 2.7 g
24 火	ごはん <b>お楽しみ献立♪</b>	シヨア	ハンバーグ・きのこソース ジャーマンポテト かまぼこ入り野菜スープ フルーツパンチ	牛肉 豚肉 卵 牛乳 生クリーム ベーコン かまぼこ	玉ねぎ 干し椎茸 マッシュルーム しめじ とうもろこし パセリ にんじん 大根 小松菜 みかん缶 黄桃缶 白桃缶 りんご缶 洋梨缶 バイ缶	米 米油 薄力粉 バター 砂糖 薄力粉 じゃがいも 砂糖	765 kcal 31.7 g 22.0 g 2.2 g

3学期の給食は1月9日(木)から始まります。元気に冬休みを過ごしてください♪

※ 学校行事・食材料の入荷状況等により、献立内容が変更になる場合があります。月平均:エネルギー669kcal たんぱく質28.7g 脂質22.4g 塩分2.6g  
9月より、料理名を横にたどると使用食材がわかる表記にしました(食材数の関係で若干上下することがあります)。