

12月 献立予定表



れいわ ねんど
令和6年度

とうきょうとりつひがしくるめとくべつしえんがっこう
東京都立東久留米特別支援学校長

もりや みつてる
守屋 光輝

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
2	3	4	5	6
つぶむぎ 粒麦ごはん さばのみそ煮 いそあ 磯和え とろみ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	おむぎ 押し麦ごはん とうふ ごもくに ぶた 豆腐の五目煮(豚) ひじきと切干大根の和え物 はるさめ 春雨スープ ぎゅうにゅう 牛乳	なめし 菜飯 みそおでん◆ ごま浸し とうにゅう 豆乳セーリーイチゴソース(ジャム) ぎゅうにゅう 牛乳	ごまトースト かぶのホワイトシチュー わかめサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん おから入りチキンナゲット ごぼうとこんにやくのきんぴら お浸し◆ みそ汁(お事汁・小豆) ぎゅうにゅう 牛乳
663kcal 25.1g 25.0g 2.1g	630kcal 28.6g 18.2g 2.8g	621kcal 21.5g 16.9g 2.2g	697kcal 29.3g 33.5g 2.9g	625kcal 24.7g 16.6g 2.3g
9	10	11	12	13
おむぎ ゆかりごはん(押し麦) い たまご や ぶた ひじき入り卵焼き(豚) やさい 野菜のおかか煮 きぬとうふ みそ汁(絹豆腐・エノキ) ぎゅうにゅう 牛乳	あがら ふ どん 油麩丼 とんじろ 豚汁 りんご りんご ぎゅうにゅう 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん さかな やさい 魚の野菜あんかけ きりぼしと小松菜のごま酢和え しる みそ汁(ワカメ・芋・玉葱) ぎゅうにゅう 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん ハンバーグ◆ あお 青のりポテト(ノンエッグマヨ) ほうれん草とツナのサラダ しる とうふ みそ汁(豆腐・エノキ) ぎゅうにゅう 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん チキンカツ◆ ごまポテト お浸し◆ しる だいこん たまねぎ みそ汁(大根・玉葱) ぎゅうにゅう 牛乳
650kcal 29.8g 22.8g 1.9g	629kcal 26.1g 18.3g 2.4g	694kcal 27.9g 21.8g 2.3g	703kcal 33.0g 26.2g 2.3g	670kcal 32.3g 17.0g 2.4g
16	17	18	19 【食育の日】	20 【冬至12/21】
つぶむぎ 粒麦ごはん さけ 鮭のゴマ焼き◆ いそあ 磯和え だいず ごもくに 大豆の五目煮 しる なまあげ ねぎ みそ汁(生揚げ・葱・ワカメ) ぎゅうにゅう 牛乳	ナン◆ キーマカレー◆ ポテトフレンチサラダ フルーツヨーグルト(リンゴ・ミカン) ぎゅうにゅう 牛乳	おむぎ 押し麦ごはん チキンソテーきのこソース にんじん 人参グラッセ やさい 野菜サラダ じゃが芋のポターージュ ぎゅうにゅう 牛乳	ちゃめし なら 茶飯(奈良) のっぺ(奈良) あすか じろ 飛鳥汁 フルーツゼリー(リンゴ・ミカン) ぎゅうにゅう 牛乳	つぶむぎ 粒麦ごはん ぶり大根 ゆず浸し しる かぼちゃ たまねぎ みそ汁(南瓜・玉葱) ぎゅうにゅう 牛乳
672kcal 32.7g 22.2g 2.6g	613kcal 27.4g 24.4g 2.4g	716kcal 29.5g 22.7g 2.0g	616kcal 22.3g 15.7g 1.7g	657kcal 28.9g 20.9g 2.5g
23	24 【2学期給食終】	25	ざいりょう つごう ※材料の都合により こんだて へんこう 献立を変更する場合 があります。 こりようしゅう 御了承ください。 12月は普通科2年生の リクエスト給食を実施 ます。◆がついた料理 がリクエストです。	
ぶたにく ばくさい 豚肉と白菜のあんかけうどん だいず と 煮干しの 甘辛揚げ◆ かぶのアチャラ漬け ぎゅうにゅう 牛乳	ピラフ とりむねにく 鶏胸肉のから揚げ◆ ゆでブロッコリー とうにゅう 豆乳コーンスープ◆ プリン(ミカン・パン)◆ ぎゅうにゅう 牛乳	しゅうぎょうしき 終業式 (給食なし)	ほんこう きじゆん ○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 740Kcal 28.0g しじつ 脂質 しよくえん そうとうりょう 脂肪 食塩相当量 16~24g 2.5g未満 こんげつ へいきん ○今月の平均○ 662kcal 28.6g 21.4g 2.3g	
641kcal 34.7g 16.9g 2.4g	755kcal 33.2g 24.1g 2.4g			