

12月 献立予定表



れいわ ねんど
令和7年度

とうきょうと とうきょうと とうきょうと とうきょうと とうきょうと
東京都立東久留米特別支援学校長

きくち なおき
菊地 直樹

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
1 ナン◆ キーマカレー◆ 野菜サラダ◆ フルーツヨーグルト◆ 牛乳 606kcal 29.7g 23.2g 2.5g	2 胚芽米入りごはん さばのみそ煮◆ えのき和え のっぺい汁 牛乳 751kcal 30.3g 30.0g 2.4g	3 胚芽米入りごはん 豚肉の生姜焼き◆ フライドポテト◆ 野菜サラダ みそ汁 牛乳 701kcal 33.7g 22.1g 2.4g	4 胚芽米入りごはん 魚の味噌焼き 粉ふき芋 おかか和え みそ汁 りんごゼリー 牛乳 696kcal 30.7g 21.0g 2.4g	5 三色丼◆ 鉄骨サラダ◆ みそ汁 みかん 牛乳 661kcal 29.3g 20.3g 2.5g
8 ことようか 事八日 胚芽米入りごはん 鶏肉のみそマヨ焼き れんこんとこんにやくのきんぴら お浸し みそ汁(お事汁) 牛乳 641kcal 32.4g 22.0g 2.5g	9 胚芽米入りごはん 鮭のムニエル◆ ごま和え 里芋の甘辛揚げ みそ汁 牛乳 655kcal 28.5g 22.7g 2.3g	10 胚芽米入りごはん チーズインハンバーグ◆ 海そうサラダ◆ オニオンスープ 牛乳 729kcal 32.4g 26.2g 2.5g	11 胚芽米入りごはん なす入り麻婆豆腐◆ 青菜と春雨スープ プリン◆ 牛乳 721kcal 31.3g 24.9g 2.2g	12 しょうゆ野菜ラーメン◆ 中華風甘酢漬け キャラメルポテト 牛乳 719kcal 28.3g 22.6g 2.3g
15 揚げパン(きな粉)◆ トマトシチュー ひじきと小松菜のサラダ ブルーベリーヨーグルト◆ 東京牛乳 747kcal 33.8g 31.5g 2.6g	16 胚芽米入りごはん 干草焼き きんぴらごぼう わかめサラダ◆ みそ汁 牛乳 644kcal 25.7g 20.2g 2.4g	17 ファームの大根使用 菜飯 ぶり大根 ゆず浸し みそ汁 牛乳 668kcal 29.5g 22.1g 2.4g	18 ゆかりごはん ジャンボ揚げ餃子◆ 風味漬け かぶとわかめのスープ みかん 牛乳 635kcal 21.5g 20.2g 1.9g	19 食育の日(和食) 胚芽米入りごはん 白身魚の野菜あんかけ◆ 切干と小松菜のごま酢和え みそ汁 牛乳 616kcal 27.9g 13.8g 2.5g
22 とうじ 冬至 ほうとうどん(山梨)◆ せいだのたまじ(山梨) りんご◆ 牛乳 702kcal 27.6g 19.8g 2.5g	23 親子丼◆ 野菜のごま酢あえ みそ汁 カルピスゼリー◆ 牛乳 701kcal 30.8g 20.2g 2.5g	24 クリスマス ピラフ 鶏のから揚げ◆ ゆでブロッコリー 豆乳コーンスープ ベークドチーズケーキ◆ 牛乳 846kcal 30.3g 40.4g 2.3g	終業式 (給食なし)	12月 普通科2年の リクエスト給食を 実施します。 ◆がついた料理が リクエストです。
 冬至	※マヨネーズは全て ノンエッグマヨネーズ を使用しています。	※学校が休みの日 は、牛乳を飲み、 カルシウムをとり ましょう。	※材料の都合 により 献立を変更する場合 があります。ご了承 ください。	○本校の基準○ エネルギー たんぱく質 740Kcal 28.0g 脂質 食塩相当量 16~24g 2.5g未満 ○今月の平均○ 691kcal 29.7g 23.5g 2.4g