

# 令和6年12月予定献立表



都立村山特別支援学校  
校長 阿部 智子  
栄養士 長内 ゆり

2日(月)			3日(火) 読み聞かせコラボ給食			4日(水)			5日(木)			6日(金)		
牛乳 ごはん みそ汁(白菜、油揚げ) さばのみそだれ <b>小松菜のごまあえ(高1)</b> 花みかん			「きょうはなんてうんがいいんだろう」 牛乳 きのこカレー 野菜たっぷりスープ コロッケ りんごヨーグルト			牛乳 あんかけ焼きそば 豆腐とわかめのスープ 風味漬け <b>大学芋(小3)</b>			牛乳 ごはん ほうれん草とえのきのスープ 鮭のポテトチーズ焼き 切干大根のケチャップ煮			牛乳 わかめしらすごはん たぬき汁 <b>豆腐の野菜あんかけ(中2)</b> ゆかり和え <b>抹茶フリン(小5)</b>		
637kcal	561kcal	496kcal	689kcal	600kcal	514kcal	604kcal	499kcal	450kcal	609kcal	543kcal	468kcal	632kcal	548kcal	498kcal
9日(月)			10日(火)			11日(水)			12日(木)			13日(金)		
牛乳 手作りふりかけごはん みそ汁(大根、油揚げ) 肉じゃが ツナマヨネーズ和え			牛乳 ごはん すまし汁(かぶ、人参、白菜) さばの竜田揚げ <b>みそおでん(高2)</b> 磯和え			牛乳 <b>ピザトースト(中2)</b> クラムチャウダー コールスロー <b>サイダーボンチ(小5)</b>			牛乳 <b>クッパ(高1)</b> チャプチェ 黒ごまナムル 牛乳寒天			牛乳 ごはん みそ汁(小松菜、高野豆腐) <b>トンテキ(小3・高1)</b> 、ゆで野菜 切干大根の煮物 みかん		
625kcal	521kcal	447kcal	611kcal	527kcal	454kcal	644kcal	565kcal	520kcal	604kcal	575kcal	477kcal	601kcal	568kcal	479kcal
16日(月)			17日(火)			18日(水)			19日(木) 宮崎県の郷土料理			20日(金) 冬至(12月21日)		
牛乳 ごはん みそ汁(じゃがいも、玉ねぎ) おでん 白菜の柚香漬け <b>フルーツ水ようかん(高3)</b>			牛乳 海南チキンライス 白菜と卵のスープ 春雨サラダ ココナッツミルクゼリー			牛乳 スパゲティミートソース <b>千切り野菜のスープ(小1)</b> 温野菜のサラダ りんごのコンポート			牛乳 ごはん みそ汁(豆腐、わかめ) チキン南蛮 お浸し			牛乳 ごはん みそ汁(冬野菜) 鮭の幽庵焼き かぼちゃの煮物 しらす和え		
603kcal	550kcal	488kcal	618kcal	587kcal	502kcal	616kcal	547kcal	488kcal	609kcal	528kcal	447kcal	594kcal	504kcal	441kcal
23日(月)			24日(火)			<div style="border: 1px dashed black; padding: 10px;"> <p>【献立表の説明】</p> <p>日付の右側は年中行事等を記載しています。普通食と形態食で料理名が異なる場合は、 [ ]内に形態食の料理名を入れていきます。</p> <p>エネルギーは中高生のもので、左から、普通食、後期食、初中期食を記載しています。</p> <p>裏面は、各料理の使用食材を記載しています。</p> </div>								
牛乳 鶏ごぼうバーガー (鶏の照り焼き、ごぼうサラダ) 角切り野菜のスープ じゃがいもとベーコンのソテー ごまミルクプリン			牛乳 チキンライス 大豆入り野菜スープ <b>ポテトサラダ(高2)</b> <b>手作りフリン(小2・3)</b>											
622kcal	609kcal	547kcal	634kcal	643kcal	543kcal									



令和6年12月予定使用食材

都立村山特別支援学校

日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間穀や力の元になる	緑の仲間味の調子を整える	その他	日	牛乳	献立名(普通食)	赤の仲間血や肉になる	黄の仲間穀や力の元になる	緑の仲間味の調子を整える	その他
2月	○	ごはん		米			12月	○	クッパ	豚肉、たまご	米、油	玉葱、にんじん、はくさい、干し椎茸、にら	
		みそ汁(白菜・油揚げ)	油揚げ(豆腐)、みそ		はくさい、玉葱				チャプチェ	豚肉	砂糖、油、春雨、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、もやし×、ピーマン	
		さばの味噌だれ	さば、みそ	砂糖、でんぷん	しょうが				黒ごまナムル		黒ごま、砂糖、油	こまつな、もやし×、にんじん、にんにく	
		小松菜のごまあえ		ごま、砂糖	こまつな、にんじん、キャベツ				牛乳寒天	牛乳、寒天	砂糖	みかん缶	
		花みかん			みかん				ご飯		米		
3月	○	カレーライス	豚肉、牛乳	米、油、はちみつ、バター、小麦粉	しょうが、にんにく、玉葱、しめじ×、まいたけ、にんじん、りんご	カレー粉	13月	○	みそ汁(小松菜・高野豆腐)	高野豆腐、みそ		こまつな、玉葱	
		ポテトコロッケ	豚肉、おから×、たまご×	じゃがいも、油、小麦粉×、パン粉	玉葱				トンテキ	豚肉	砂糖、でんぷん	にんにく	
		野菜たっぷりスープ		油	かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリー×				ゆで野菜			キャベツ、きゅうり、にんじん	
		りんごヨーグルト	プレーンヨーグルト	砂糖	りんご、レモン				切り干し大根の煮物	油揚げ(豆腐)	油、砂糖	切干しだいこん、にんじん	
4月	○	あんかけ焼きそば	豚肉、いか、えび	中華めん(冷麦)、油、砂糖、でんぷん	にんじん、玉葱、はくさい、もやし×、しょうが、にら	オイスターソース	16月	○	ご飯		米		
		豆腐とわかめのスープ	豆腐、わかめ	油、ごま×	ねぎ(玉葱)				みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ)	みそ	じゃがいも	玉葱	
		風味漬け		砂糖	キャベツ、こまつな、にんじん	昆布茶			おでん	こんぶ、鶏肉×、生揚げ(豆腐)、はんぺん×、さつま揚げ×、竹輪×、つみれ×(かじき)	砂糖、こんにゃく	だいこん、にんじん	
		大学芋		さつまいも、油(バター)、砂糖、ごま					白菜と大根の柚香漬け	昆布	砂糖	はくさい、だいこん、ゆず	
5月	○	ごはん		米			17月	○	海南チキンライス	鶏肉	米、油	しょうが、きゅうり、ねぎ×、レモン	
		ほうれん草とえのきスープ	ベーコン×		ほうれん草、玉葱、にんじん、えのき				白菜と卵のスープ	たまご	でんぷん	玉葱、はくさい、万能ねぎ×	
		鮭のポテトチーズ焼き	銀鮭、牛乳、チーズ	じゃがいも、バター					春雨サラダ		はるさめ、油、砂糖	もやし×、キャベツ、にんじん、ピーマン	
		切り干し大根のケチャップ煮	豚肉×	油、砂糖	切干しだいこん、玉葱、にんじん、ピーマン				ココナッツミルクゼリー	寒天、牛乳、生クリーム	ココナッツパウダー、砂糖	パイン缶	
6月	○	わかめしらすごはん	しらす干し、わかめ	米、ごま×			18月	○	スパゲティミートソース	豚肉、チーズ	スパゲティ、油、砂糖、小麦粉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、セロリー、ビュレ	ナンブラー、カレー粉
		たぬき汁	油揚げ(豆腐)、みそ	油、こんにゃく	だいこん、ごぼう、はくさい、にんじん、ねぎ×				角切り野菜のスープ			かぶ、玉葱、にんじん、セロリー×	
		豆腐の野菜あんかけ	豆腐、豚肉×	油、でんぷん	にんじん、玉葱、さいいんげん、しょうが				温野菜サラダ		じゃがいも、油、砂糖	ブロッコリー、にんじん、にんにく	
		ゆかり和え			キャベツ、きゅうり	ゆかり			りんごコンポート		砂糖	りんご、レモン	
		抹茶プリン	寒天、牛乳、生クリーム、あずき	砂糖		抹茶			ご飯		米		
9月	○	ごはん		米			19月	○	みそ汁(豆腐・わかめ)	豆腐、わかめ、みそ		えのき	
		手作りふりかけ	かつお節	砂糖、ごま					チキン南蛮	鶏肉、たまご、牛乳	小麦粉×、でんぷん、油、砂糖、ノンエッグマヨ	にんにく、しょうが、玉葱	
		みそ汁(大根・油揚げ)	油揚げ(豆腐)、みそ		だいこん				おひたし	かつお節		キャベツ、にんじん、こまつな	
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも、糸こんにゃく、油、砂糖	玉葱、にんじん				ご飯		米		
		ツナマヨネーズ和え	ツナ	ごま、砂糖、ノンエッグマヨ、ごま	キャベツ、こまつな、にんじん				みそ汁(冬野菜)	生揚げ(豆腐)、みそ		だいこん、はくさい	
10月	○	ごはん		米			20月	○	鮭の幽庵焼き	銀鮭		ゆず	
		ずまし汁(かぶ・人参・白菜)			かぶ、にんじん、はくさい				かぼちゃの煮物		砂糖	かぼちゃ	
		さばの竜田揚げ	さば	小麦粉×、でんぷん、油	しょうが				しらす和え	しらす干し	油	キャベツ、こまつな、にんじん	
		みそおでん	生揚げ(豆腐)、みそ	さといも、こんにゃく、砂糖、でんぷん	だいこん				パンズパン		パン		
		磯あえ	のり	油	こまつな、キャベツ、えのき				鶏肉の照り焼き	鶏肉、のり	砂糖、でんぷん	しょうが	
		ビザトースト	ハム(豚肉)、チーズ	パン、油、砂糖	にんにく、玉葱、ビュレ、ピーマン、マッシュルーム				ごぼうサラダ		油、砂糖、ノンエッグマヨ、ごま	にんじん、ごぼう、きゅうり	
11月	○	クラムチャウダー	鶏肉、あさり(ほたて)、牛乳	じゃがいも、油、バター、米粉×	にんじん、玉葱、セロリー		23月	○	千切り野菜のスープ			キャベツ、玉葱、にんじん、セロリー×	
		コールスロー		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、りんご				じゃがいもとベーコンのソテー	ベーコン×	じゃがいも、バター、油	玉葱	
		サイダーポンチ			みかん缶、パイン缶、白桃缶	サイダー			ごまミルクプリン	牛乳、寒天	砂糖、ごま、黒砂糖、水あめ		
		チキンライス	鶏肉		米、おむぎ×、油、バター				大豆入り野菜スープ	ベーコン×、大豆		かぶ、玉葱、にんじん、キャベツ	
		ポテトサラダ			じゃがいも、ノンエッグマヨ	にんじん、きゅうり			プリン	たまご×、牛乳、(エバミルク)	砂糖		

\*普通食で使用して、形態食で使用しない食材には×、形態食にのみ使用する食材には○、普通食と異なる食材を使用する場合は( )内に記載しています。  
 \*その他の欄には、基本調味料(塩、しょうゆ、酢、みりん、酒、ワイン、ソース、ケチャップ)は記載していません。  
 \*ほとんど毎日、形態食には、バター、長芋、くず粉、寒天、パン粉、玉ねぎ、ささみを使用しています。  
 \*形態食では、チーズの代わりにクリームチーズを使用します。