


令和7年 12月予定献立表

都立水元特別支援学校

月		火		水		木		金	
<div>11・12月 きゅうしょくもくひょう</div> <div>たべもの の ことをしろう</div> <div></div> <div>たべものには、3つのはたらきがあります。 ①エネルギーになる ②ちやにくになる ③からだのちようしをととのえる バランスよくたべましょう！</div>									
1		2	537 kcal	3	520 kcal	4	509 kcal	5	540 kcal
ふりかえきゅうぎょうび		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのたつたあげ おろしソース やさいのごまずあえ とんじる		ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ちゅうかスープ ようなしヨーグルト		ぎゅうにゅう こめこのセルフクリームパン (ミルクパン、てづくりカスタードクリーム) ポトフ かぼちゃサラダ		【6にち かいこうきねんび こんだて】 ぎゅうにゅう おせきはん ぶりのてりやき はくさいのごまみそあえ やさいじる くだもの(みかん)	
8	519 kcal	9	513 kcal	10	543 kcal	11	530 kcal	12	531 kcal
ぎゅうにゅう ミートソーススパゲティ かぶとハムのサラダ せんぎりやさいのスープ		ぎゅうにゅう むぎごはん さわらのごまみそやき やさいとこんぶのあえもの じゃがいものあげづけ けんちんじる		ぎゅうにゅう ごはん とりにくのからあげ マセドアンサラダ こまつなとうやどうふのいりに だいこんのみそしる		ぎゅうにゅう たまごときのこのピラフ だいずサラダ ミネストローネスープ くだもの(まどんな)		ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ ゆかりあえ きりぼしだいこんのものにもの かぶのみそしる	
15	531 kcal	16	454 kcal	17	472 kcal	18	519 kcal	19	466 kcal
ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどん てっこつサラダ はくさいのみそしる くだもの(りんご)		ぎゅうにゅう むぎごはん とりにくのこうみじょうゆやき こまつなともやしのおかかあえ キャベツのみそいため じゃがいものみそしる		ぎゅうにゅう こくさんこむぎこのまるパン しろみざかなフライ ゆでキャベツ ブロッコリーのツナソースサラダ かぶのトロトロスープ		ぎゅうにゅう ごはん ぎせいどうふ ちぐさあえ さつまいものみそしる		ぎゅうにゅう てづくりチャーシューのチャーハン やさいのちゅうかあえ はくさいとはるさめのスープ ぶどうゼリー	
22	537 kcal	23	488 kcal	24	594 kcal	25	570 kcal		
【とうじ こんだて】 ぎゅうにゅう ごはん さけのしょうがやき はくさいのゆずみそあえ かぼちゃのいとこに きのこじる		ぎゅうにゅう かきたまうどん のりしおポテト だいこんとしらすのサラダ		ぎゅうにゅう チキンライス もみのきサラダ かくぎりやさいのスープ ベイクドチーズケーキ		ぎゅうにゅう ポークカレーライス かいそうサラダ くだもの(りんご)		ふ ゆ や す み	
※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。									

※都合により献立が変更になる場合があります。裏面に使用食材を記入しています。栄養価は小学部低学年の数値です。小学部高学年は、1.2倍、中学部は、1.4倍になります。