

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
11・12月 きゅうしょくもくひょう たべもののことしきょう		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！		
1 537 kcal	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 やさいのごまそあえ とんじる	ぎゅうにゅう ごはん ホイコーロー ^チ ちゅうかスープ よなしヨーグルト	ぎゅうにゅう ごはん 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)	【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 マセドンサラダ こまつなとこ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 だいすサラダ 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 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 てつこつサラダ 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 プ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。