













令和7年12月 予定献立表

東京都立臨海青海特別支援学校



| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>ごはん ☆</p> <p>さば しおや 鯖の塩焼き ☆</p> <p>おかか和え</p> <p>みそしる 味噌汁（さつま芋・大根） ☆</p> <p>みかん ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>ごはん</p> <p>なまあ ごもくに 生揚げの五目煮 ☆</p> <p>からし和え</p> <p>すまし汁（大根・わかめ） ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>ごもく 五目チャーハン ☆</p> <p>はるさめ 春雨サラダ ☆</p> <p>わかめスープ ☆</p> <p>ぶどうゼリー ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>豚肉 ごはん</p> <p>とりにく あ 鶏肉のから揚げ ☆</p> <p>ほうれん草 のお浸し ☆</p> <p>みそしる 味噌汁（じゃが芋・大根） ☆</p> <p>べに 紅まどんな</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>みそラーメン ☆</p> <p>さつま芋のサラダ ☆</p> <p>りんご ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>ごはん</p> <p>はっばうさい 八宝菜</p> <p>やさい 野菜のナムル</p> <p>ちゅうか 中華スープ ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>まる 丸パン ☆</p> <p>ハンバーグ ☆</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>コーンスープ ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>小麦 乳 ごはん</p> <p>かじき たつたあ かつきの竜田揚げ ☆</p> <p>ツナ和え ☆</p> <p>みそしる はくさい あぶらあ 味噌汁（白菜・油揚げ）</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>カレーピラフ</p> <p>さつま芋のフレンチサラダ ☆</p> <p>ミネストローネスープ ☆</p> <p>みかんゼリー ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>おやこどん 親子丼 ☆</p> <p>のり和え ☆</p> <p>みそしる 味噌汁（豆腐・わかめ） ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p>ごはん</p> <p>しおまーばーどうふ 塩麻婆豆腐</p> <p>コレギサラダ</p> <p>はるさめ 春雨スープ ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>ごはん</p> <p>さけ て や 鮭の照り焼き ☆</p> <p>ちぐさ あ 千草和え</p> <p>さつま汁 ☆</p> <p>フルーツポンチ ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> | <p>ごはん</p> <p>あつや たまご 厚焼き玉子 ☆</p> <p>さんしよく ひた 三色お浸し</p> <p>とんじる 豚汁 ☆</p> <p>みかん ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>卵 ナン ☆</p> <p>キーマカレー ☆</p> <p>コールスローサラダ ☆</p> <p>りんご ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>小麦 乳 ぎゅうどん 牛丼 ☆</p> <p>じゃこサラダ ☆</p> <p>みそしる 味噌汁（じゃが芋・玉葱） ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | |
| <p>冬至</p> <p>ごはん</p> <p>さけ ゆうあんや 鮭の幽庵焼き ☆</p> <p>ごもく 五目きんぴら</p> <p>みそしる 味噌汁（かぼちゃ・大根） ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>スパゲッティミートソース ☆</p> <p>ポテトサラダ ☆</p> <p>コンソメスープ ☆</p> <p>にゅうさんきんりんりょう 乳酸菌飲料 ☆</p> | <p>小麦 乳 ごはん</p> <p>チキンカツ ☆</p> <p>マスタード和え</p> <p>みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁（大根・油揚げ）</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  | <p>小麦 乳 チキンピラフ ☆</p> <p>ツナサラダ ☆</p> <p>やさい 野菜スープ ☆</p> <p>クリスマスケーキ ☆</p> <p>ぎゅうにゅう 牛乳</p>  |  |

【本校の給食について】

- ☆ 献立の右の欄には現在アレルギー等の理由で除去対応している食品を表示しています。
（牛乳・乳製品【乳】、小麦、鶏卵【卵】、エビ、カニ、豚肉、牛肉、ゴマ、リンゴ、すいか、メロン）
- ☆ 本校では、ピーナッツ・ナッツ類全般（クリ・ゴマを除く）・魚卵・そば・バナナ・キウイフルーツ・生パイナップル・納豆・グレープフルーツ・長芋・山芋 を使用しません。
- ☆ マヨネーズは、卵不使用マヨネーズを使用しています。
- ☆ 材料等の都合により、献立を変更することがございます。予め御了承ください。

☆ 栄養価平均



| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|--------|---------|-------|-------|-------|
| 小学部（低） | 506Kcal | 22.5g | 18.5g | 2.0g |
| 小学部（高） | 560Kcal | 24.7g | 20.0g | 2.2g |
| 中学部 | 669Kcal | 29.2g | 23.1g | 2.7g |

リクエスト給食

今月は小学部1・2年生と中学部1年生のみなさんからリクエストされた献立を取り入れています。
★がリクエスト献立です。
お楽しみに！！





給食だより

12月

令和7年12月
東京都立臨海青海特別支援学校

ほんかくてき きむ じき ことし のこ
本格的に寒い時期になり、今年も残すところあとわずかになりました。

ふゆ さむ かんそう くうき はだ あ かぜ きせつ たいちょう き
冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。体調に気をつけ

ながら、しっかりと食事をして、元気に学校生活を送りましょう。



12月の給食について

★甘くておいしい冬野菜を多く使っています！

はくさい だいこん きせつ と か じっさい ふゆ しゅん むか
白菜・大根・ねぎなどは、季節を問わず買うことができますが、実際は冬に旬を迎える
「冬野菜」です。冬野菜の特徴は、甘みが増すことです。これは、寒さで野菜が凍ってし
まわないように、野菜が細胞に糖分を蓄積して、糖度が高くなるためです。冬野菜を旬の
時期に食べると、おいしいだけではなく、栄養価も高く、価格も安定しやすいので、給食
でも積極的に取り入れる予定です。



★リクエスト給食を取り入れました！

こんげつ しょう しょう ちゅう
今月は小1・小2・中1からリクエストをいただきました。ありがたいことに、毎回
たくさんのリクエストをいただくので、食材の組み合わせなどで提供できない献立も
ありますが、他の月に取り入れるなどの工夫をして、みなさんに
おいしく・楽しい時間を提供できるようにしていきたいと思います。

いちばん にんき
一番の人気のリクエストは「から揚げ」でした。お楽しみに♪

【給食の御紹介（ハロウィン）】



10/31（金）ハロウィンの献立

メキシカンライス
紫キャベツのサラダ・野菜スープ
パンプキンケーキ・牛乳

☆ケーキは乳・小麦・卵を使用せず、
米粉や豆乳等を使用して作りました。

12月のクリスマスケーキも
お楽しみに！！