



# 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
ご飯 ☆ さば 鮭の塩焼き ☆ おかか和え みそしる 味噌汁（さつま芋・大根）☆ みかん ☆ 牛乳	ご飯 なまめ 生揚げの五目煮 ☆ からし和え すまし汁（大根・わかめ）☆ 牛乳	ごもく 五目チャーハン ☆ はるさめ 春雨サラダ ☆ わかめスープ ☆ ぶどうゼリー ☆ 牛乳	豚肉 とりにく 鶏肉のから揚げ ☆ ほうれん草のお浸し ☆ みそしる 味噌汁（じゃが芋・大根）☆ べに 紅まどんな 牛乳	ご飯 さつま芋のサラダ ☆ りんご ☆ 牛乳
8	9	10	11	12
ご飯 はっぽうさい 八宝菜 やさい 野菜のナムル ちゅうか 中華スープ ☆ 牛乳	まる 丸パン ☆ ハンバーグ ☆ プロッコリーのサラダ コーンスープ ☆ 牛乳	小麦 ご飯 小豆 かじきの竜田揚げ ☆ ツナ和え ☆ みそしる 味噌汁（白菜・油揚げ） 牛乳	カレーピラフ さつま芋のフレンチサラダ ☆ ミネストローネスープ ☆ みかんゼリー ☆ 牛乳	おやこどん 親子丼 ☆ のり和え ☆ みそしる 味噌汁（豆腐・わかめ）☆ 牛乳
15	16	17	18	19
ご飯 しおぼーどうふ 塩麻婆豆腐 チョレギサラダ はるさめ 春雨スープ ☆ 牛乳	ご飯 さけ 鮭の照り焼き ☆ ちくあ 千草和え さつま汁 ☆ フルーツポンチ ☆ 牛乳	ご飯 厚焼き玉子 ☆ 三色お浸し 豚汁 ☆ みかん ☆ 牛乳	卵 ナン ☆ キーマカレー ☆ コールスローサラダ ☆ りんご ☆ 牛乳	小麦 牛丼 ☆ 小麦 じゃこサラダ ☆ みそしる 味噌汁（じゃが芋・玉葱）☆ 牛乳
22	23	24	25	
ご飯 さけ 鮭の幽庵焼き ☆ ごもく 五目きんぴら みそしる 味噌汁（かぼちゃ・大根）☆ 牛乳	冬至 スパゲッティミートソース ☆ ポテトサラダ ☆ コンソメスープ ☆ 牛乳	小麦 ご飯 チキンカツ ☆ マスタード和え みそしる 味噌汁（大根・油揚げ） 牛乳	小麦 チキンピラフ ☆ ツナサラダ ☆ やさい 野菜スープ ☆ クリスマスケーキ ☆ 牛乳	牛乳

## 【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・生バイナップル・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。

## リクエスト給食

今は小学部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！！

☆ 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





# 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 さむ じき  
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。

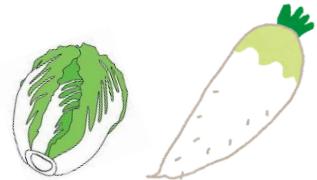
ふゆ さむ かんそう くうき はだ あ かぜ きせつ たいちょう き  
冬は寒さや乾燥した空気で肌が荒れやすく、風邪をひきやすい季節です。体調に気をつけながら、しっかりと食事をして、元気に学校生活を送りましょう。



がつ きゅうしょく

## 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  
白菜・大根・ねぎなどは、季節を問わずに買ることができます。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、寒さで野菜が凍つてしまわないように、野菜が細胞に等分を蓄積して、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、みんなに  
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。

### 【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！！

