

令和6年度 12月 予定献立表



東京都立矢口特別支援学校長 阿出川千賀子

日	曜日	こんだてめい 献立名	おもな食材料	× モ
17時~kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	
2	月	ごはん 鯖の照り焼き	米 さわら	
641	34.9	❤ほうれん草の海苔和え	ほうれん草・にんじん・焼き海苔/豚肉・なす・	小3-6、中3-G
22.5	2.4	なすとたけのこのみそ炒め かぶのみそ汁	たけのこ・ピーマン・しょうが・にんにく/ かぶ・油揚げ	
3	火	ごはん 八宝菜	米/豚肉・しょうが・にんにく・ にんじん・玉ねぎ・きくらげ・たけのこ・白菜・	主食選挙結果 ★ごはん★
631	23.4	千切り野菜の中華スープ	にら/しらたき・ごぼう・干し椎茸・水菜/ みかん・黄桃・パイナップル	
16.0	2.9	フルーツポンチ		
4	水	❤カレーうどん ❤わかめサラダ	うどん・にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじん・ 干し椎茸・豚肉・ねぎ・小松菜/ 小2-8、小5-4 小2-7、中3-B	
639	22.8	❤大学芋	糸かまぼこ・きゅうり・にんじん・キャベツ・わかめ・ごま/ 小5-7、中3-F	
16.0	2.5		さつまいも・ごま	
5	木	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き	米/鶏肉・しょうが・ごま/ 大豆・大根・きゅうり・にんじん・ロースハム・	
640	33	ビーンズサラダ	とうもろこし/にんにく・ウィンナー・セロリ・にんじん	
18.8	2.1	❤トマトスープ みかん	キャベツ・ブロッコリー・トマト/みかん	小3-8、中3-A おはなし給食メニュー
6	金	ごはん 鮭のムニエル (ホワイトソース)	米/しろさけ・薄力粉・バター・にんにく・玉ねぎ・ しめじ・牛乳・チーズ・ブロッコリー/ 小2-8、中3-A	
630	33.6	インディアンサラダ	じゃがいも・にんじん・きゅうり・キャベツ・	
18.6	1.9	野菜スープ	とうもろこし/にんじん・大根・小松菜	
10	火	❤キムチ炒飯 (卵なし) ❤春雨サラダ	米・しょうが・にんにく・玉ねぎ・ピーマン・ ねぎ・キムチ・豚肉/春雨・きゅうり・	小4-3、中3-E 小2-1、中2-E
619	23.5	鶏肉入り中華スープ	にんじん・ロースハム・ごま/木綿豆腐・鶏肉・	
22.8	3.1	ハニレモンゼリー	干し椎茸・小松菜/はちみつ・レモン	
11	水	ごはん 豚肉のしょうが炒め	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/ じゃがいも/ 小2-4、小6-2	
624	29.4	ガーリックポテト	キャベツ・にんじん・しめじ・小松菜・にんにく/ 小2-4、小6-2	
19.5	2.4	野菜ソテー 白菜のみそ汁	白菜・生揚げ	
12	木	あんトースト クラムチャウダー	パン・あずき/しょうが・にんにく・マッシュルーム・ 小2-4、小6-2	
686	27	ツナサラダ	あさり・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・さつまいも・ いんげん豆・ほうれん草・バター・米粉・牛乳/ 小2-4、小6-2	
25.8	3.2		キャベツ・にんじん・きゅうり・ツナ・玉ねぎ	
13	金	ごはん さばの中華香味ソース	米/さば・にんにく・しょうが/ 小松菜・もやし・ちりめんじゃこ	
699	30	じゃあ和え	大根・えのき・たけのこ・みつば/ 小2-4、小6-2	
30.1	2.9	風呂吹き大根の五目あんかけ わかめの味噌汁	わかめ・木綿豆腐・ねぎ	
16	月	❤きな粉揚げパン 大根のカレースープ	パン・きな粉/豚肉・にんじん・大根・キャベツ・ 小2-4、小6-2	
619	24.6	ジャーマンポテト	干し椎茸・しょうが・にんにく/ じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン・	
29.5	2.3		パセリ	

日	曜日	こんだてめい 献立名	おもな食材料	× モ
17時~kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	
17	火	ごはん ❤ツナポテトオムレツ	米/卵・じゃがいも・ツナ・玉ねぎ・にんじん・ 小2-3、小5-6	
643	24.8	ごぼうサラダ	ピーマン・牛乳/とうもろこし・キャベツ・にんじん	
23.6	2.4	ベーコンとほうれん草のスープ	ごぼう・たまねぎ・パセリ・マヨネーズ(卵不使用)・ごま/ ベーコン・もやし・ほうれん草	
18	水	ごはん 肉豆腐	米/押し豆腐・豚肉・こんにゃく・にんじん・ 小2-3、小5-6	
658	29.7	ひじきの練りごま和え	玉葱・えのき・干し椎茸・ねぎ/ひじき・	
20.0	2.3	さつまいもと玉ねぎのみそ汁	しらたき・にんじん・ほうれん草・練りごま/ 小2-3、小5-6	
19	木	タコライス キャベツ&チーズ	米・にんにく・たまねぎ・にんじん・豚肉・大豆ミート トマト/キャベツ・チーズ	
618	24.5	野菜スープ	玉ねぎ・にんじん・セロリ	
18.7	2.9	りんご	りんご	
20	金	❤ソース焼きそば かきたまスープ	中華麺・にんにく・しょうが・豚肉・玉ねぎ・ 小2-5、中1-D	
618	25.9	フライドポテト	にんじん・ピーマン・キャベツ・干し椎茸・青のり/ 小2-5、中1-D	
21.6	3.5		卵・チンゲン菜・にんじん/ じゃがいも	
23	月	ごはん たらゆずみそ焼き	米/銀だら・ゆず/ 小2-5、中1-D	
704	31.6	えび和え	小松菜・もやし・えび/ 小2-5、中1-D	
24.9	2.4	かぼちゃの甘煮 ❤豚汁	かぼちゃ/豚肉・大根・にんじん・ごぼう・ 小2-5、中1-D	
24	火	カラフルピラフ スパイスチキン	米・ウィンナー・にんにく・にんじん・たまねぎ 小2-5、中1-D	
666	30.7	マカロニスープ	とうもろこし・ピーマン・パプリカ/ 小2-5、中1-D	
21.9	3.3	パンナコッタ	鶏肉・米粉/かぶ・マカロニ 牛乳・生クリーム・ゼラチン・いちご・レモン	

冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気を
つけよう

の (飲) み物は甘い
ものを選びよう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い (ち) 日3食、
規則正しく食べよう

ふ (食) が毎の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい (野菜) を
たっぷり食べよう

す ずんで、おうちの
人のお手伝い
をしよう

み んで食卓を囲む
機会をつくろう

を (お) やつは時間と量
を決めてとろう

一以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。



☆ 牛乳は毎日つきます。材料の仕入れ等の都合により、献立を変更する場合があります。

☆ 連続5日以上欠食をする場合は、担任までお知らせください。毎週水曜日までの連絡で、翌々週の月曜日から欠食になります。

《12月平均》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
646 kcal	28.1 g	21.9 g	91.8 g	2.7 g

(表記の栄養価は中学部のもので、小学部は70~80%の値になります。)