



学校給食献立予定表



令和7年12月

東京都立練馬特別支援学校

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
【こぶし祭振替休日】 	ご飯 家常豆腐 じゃこサラダ 白菜と春雨のスープ 牛乳(180mlビ̇ン) 749kcal/35.8g/23.9g/3.0g 生揚げ、豚肉、豆腐、ちりめんじゃこ、牛乳、米、片栗粉、緑豆春雨、なたね油、砂糖、ごま油、白ごま、ねぎ、白菜、にんにく、生姜、人参、筍、椎茸、キャベツ、ピーマン、大根、きゅうり	シナモントースト ひよこ豆のクリームシチュー ツナサラダ 牛乳(180mlビ̇ン) 730kcal/29.0g/37.8g/2.1g 牛乳、鶏肉、ひよこまめ、チーズ、クリーム、ツナ、食パン、バター、砂糖、なたね油、薄力粉、マロ、玉葱、人参、白菜、小松菜、グリーンピース、きゅうり、キャベツ	ご飯 白身魚のムニエルマトリソースかけ バジルパスタ ごぼうサラダ ジュリエンスープ 牛乳(180mlビ̇ン) 740kcal/34.1g/20.9g/2.5g 鶏肉、ボラ、無糖練乳、牛乳、米、薄力粉、オリーブ油、マロ、マヨネーズ、ピーマン、セロリ、人参、えのき茸、にんにく、玉葱、トマト(缶)、ごぼう、緑豆、やし、きゅうり	チキンライスのホワイトソース 野菜スープ 果物(りんご)★ 牛乳(180mlビ̇ン) 782kcal/26.9g/23.3g/3.6g 鶏肉、レンズ豆、牛乳、脱脂粉乳、クリーム、米、大麦、なたね油、バター、薄力粉、砂糖、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、人参、キャベツ、小松菜、りんご
8	9	10	11	12
ごまご飯 厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大豆とじゃこの甘酢和え 味噌汁 牛乳(180mlビ̇ン) 748kcal/35.3g/22.3g/2.9g わかめ、生揚げ、鶏肉、大豆、ちりめんじゃこ、牛乳、米、白ごま、なたね油、こんにやく、じゃが芋、砂糖、片栗粉、ごま油、大根、葉ねぎ、生姜、人参、筍、グリーンピース、キャベツ、小松菜	ご飯 鯖の南部焼き 切干大根の煮物 磯香和え どさんこ汁 牛乳(180mlビ̇ン) 744kcal/36.0g/24.7g/3.4g 豚肉、鯖、焼き竹輪、きざみのり、牛乳、米、なたね油、じゃが芋、バター、片栗粉、白ごま、砂糖、生姜、玉葱、人参、えのき茸、とうもろこし、切干し大根、椎茸、さやいんげん、キャベツ、緑豆、やし、小松菜	キーマカレーライス★ フレンチサラダ 果物(みかん)★ 牛乳(180mlビ̇ン) 783kcal/30.2g/26.6g/2.4g 豚肉、鶏肉、大豆、チーズ、牛乳、米、バター、なたね油、薄力粉、片栗粉、オリーブ油、砂糖、にんにく、生姜、玉葱、人参、トマト(缶)、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、さやいんげん、みかん	ゆかりご飯 揚げだし豆腐 磯辺和え 味噌汁 牛乳(180mlビ̇ン) 740kcal/26.2g/26.1g/3.0g わかめ、木綿豆腐、きざみのり、牛乳、米、大麦、なたね油、片栗粉、薄力粉、コーンスターチ、油、こんにやく、砂糖、なめこ、ねぎ、大根、人参、えのき茸、万能ねぎ、キャベツ、緑豆、やし、小松菜	練馬スパゲッティー★ こんにやくサラダ 抹茶寒天 牛乳(180mlビ̇ン) 728kcal/29.1g/24.8g/3.3g ツナ、きざみのり、海藻サラダミックス、牛乳、スパゲッティー、オリーブ油、バター、砂糖、片栗粉、こんにやく、ごま油、白ごま、大根、大根の葉、万能ねぎ、キャベツ、緑豆、やし、きゅうり
15	16	17	18	19
高菜そぼろ丼★ 梅おかか和え さつま汁 牛乳(180mlビ̇ン) 714kcal/32.9g/22.2g/3.2g 鶏肉、卵、花かつお、牛乳、米、大麦、ごま油、なたね油、砂糖、さつま芋、こんにやく、にんにく、生姜、玉葱、人参、高菜漬、筍、さやいんげん、大根、ごぼう、ねぎ、キャベツ、小松菜、えのき茸、梅干し	キムチチャーハン★ 青菜と大根の中華和え サムゲタン風スープ プリン★ 牛乳(180mlビ̇ン) 719kcal/31.1g/20.9g/3.4g 豚肉、高野豆腐、焼き竹輪、卵、牛乳、米、大麦、ごま油、片栗粉、砂糖、白ごま、キムチ漬、人参、玉葱、ねぎ、さやいんげん、白菜、小松菜、大根、赤アブラカ、切干し大根	ご飯 豆腐ハンバーグ★ ビーフン炒め コールスロー 味噌汁 牛乳(180mlビ̇ン) 773kcal/33.4g/26.5g/3.1g 油揚げ、豚肉、豆腐、無糖練乳、牛乳、米、なたね油、焼きそば、砂糖、ごま油、片栗粉、ハン粉、ビーフン、マヨネーズ、大根、小松菜、玉葱、にんにく、生姜、人参、椎茸、緑豆、やし、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	セルフあんパン ボルシチ マセドアンサラダ 牛乳(180mlビ̇ン) 701kcal/31.8g/22.3g/3.4g 牛乳、あずき、豚肉、クリーム、サワー、クリーム、ミルク、パン、砂糖、なたね油、パン粉、じゃが芋、ピーツ(缶)、にんにく、玉葱、セロリ、人参、蓮根、トマト(缶)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	ご飯 さんまのごま衣揚げ ひじきとコンニャクの金平 かぶのゆず香漬け すまし汁 牛乳(180mlビ̇ン) 796kcal/27.7g/34.4g/2.4g 生揚げ、サマ、卵、ひじき、牛乳、米、薄力粉、白ごま、黒ごま、なたね油、砂糖、片栗粉、ごま油、こんにやく、えのき茸、小松菜、生姜、ごぼう、人参、さやいんげん、かぶ、かぶの葉、ゆず
22	23	24	25	
冬至味噌うどん じゃが芋のチーズ焼き フルーツみつ豆 牛乳(180mlビ̇ン) 776kcal/28.7g/24.5g/3.0g 豚肉、油揚げ、ベーコン、チーズ、えんどう(乾燥)、牛乳、うどん、ごま油、こんにやく、砂糖、じゃが芋、バター、マヨネーズ、大根、人参、蓮根、ぶなしめじ、ねぎ、西洋かぼちゃ、黄桃(缶)、りんご(缶)	ご飯 麻婆豆腐★ 春雨生姜ドレッシングサラダ 中華スープ 牛乳(180mlビ̇ン) 723kcal/35.6g/24.1g/3.3g 木綿豆腐、豚肉、高野豆腐、わかめ、牛乳、米、ごま油、砂糖、片栗粉、ハン粉、緑豆春雨、白ごま、きくらげ(乾燥)、大根、青梗菜、生姜、にんにく、玉葱、筍、椎茸、トマト、人参、えのき茸、オスターソース	油麩丼★ ひじき入りごま浸し 味噌汁 ぶどうゼリー★ 牛乳(180mlビ̇ン) 729kcal/29.3g/22.6g/3.5g 鶏肉、卵、油揚げ、あおさ、ひじき、アガー、牛乳、米、大麦、なたね油、砂糖、油麩、ごま油、白ごま、玉葱、人参、インキ、さやいんげん、大根、ねぎ、小松菜、緑豆、やし、えのき茸、ぶどうジュース、りんご(缶)	カラフルピラフ 豆のサラダ 星のスープ ココア寒クリーム添え 発酵乳(125ml) 733kcal/26.7g/19.8g/3.3g 鶏肉、あさり、ひよこ豆、金時豆、チーズ、牛乳、クリーム、発酵乳、米、バター、オリーブ油、マロ、なたね油、砂糖、にんにく、玉葱、とうもろこし、赤アブラカ、えだまめ、人参、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	※都合により献立内容を変更させていただきます。 ※表内の数値の、エネルギー/たんぱく質/脂質/食塩は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)で算出しています。 ※食品名は、おもに使用する食材です。
 				今月の平均栄養素量 エネルギー 745kcal たんぱく質 31.1g 脂質 24.9g 食塩 3.0g