





[配布用献立表]

2025年12月

友部・友部東特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人1日 たんぱく質 食塩相当量
1月	ごはん	○		ごはん, 強化米		662 kcal
	白身魚の甘醤油かけ		★ホキ	大豆油, 上白糖, パン粉, 小麦粉		25.7 g
	生姜あえ				キャベツ, きゅうり, こまつな	2.7 g
	もやしたっぷり味噌汁		豚肉, 油揚げ, みそ	油	もやし, にんじん, だいこん	
2火	醤油ラーメン	○	豚肉, なんと	中華めん, 油, ★ごま油	もやし, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ 小松菜	632 kcal
	餃子		鶏肉, 豚肉	小麦粉	キャベツ, にら, しょうが	24.1 g
	大根サラダ		シーチキン	油	だいこん, きゅうり, にんじん	3.2 g
3水	ごはん	○		ごはん, 強化米		603 kcal
	鶏肉の照り焼き					27.6 g
	もやしのナムル			上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	1.1 g
	実だくさん汁			こんにゃく	にんじん, だいこん, ごぼう, ぶなしめじ 長ねぎ	
4木	ココア揚げパン	○	★牛乳	★コッペパン, 大豆油, ココア		759 kcal
	ガーリックサラダ		鶏肉	オリーブ油	こまつな, たまねぎ, にんじん, にんにく しょうが	33.5 g
	ポークビーンズ		豚肉, 大豆	じゃがいも, 大豆油, 上白糖	たまねぎ, さやいんげん, トマト	2.4 g
5金	ごはん	○		ごはん, 強化米		614 kcal
	ローズポークとキャベツのメンチカツ		豚肉	大豆油, パン粉, 小麦粉	キャベツ	21.1 g
	磯香あえ		のり		小松菜, キャベツ, にんじん, もやし	1.9 g
	お麴と豆腐のみそ汁		木綿豆腐, みそ	麴	小松菜	
8月	ごはん	○		ごはん, 強化米		632 kcal
	ポークカレー		豚肉	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, グリンピース	23.5 g
	和風サラダ			★ごま油, 三温糖	キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	2.2 g
9火	ごはん	○		ごはん, 強化米		630 kcal
	あじの竜田揚げ		★あじ	大豆油, でん粉	しょうが	26.9 g
	ボン酢あえ				ぶなしめじ, もやし, きゅうり, にんじん	2.0 g
	鶏団子汁		鶏団子, 油揚げ, 木綿豆腐, みそ	じゃがいも, ★ごま	ごぼう, だいこん, にんじん, 長ねぎ	
10水	ごはん	○		ごはん, 強化米		660 kcal
	麻婆豆腐		豚肉, 木綿豆腐, みそ	油, 三温糖, でん粉, ★ごま油	にんじん, にら, たまねぎ, 長ねぎ しょうが, にんにく	25.6 g
	ショウロンボウ		豚肉, 鶏肉	小麦粉	たまねぎ, キャベツ, たけのこ	1.7 g
	もやしのナムル			上白糖, ★ごま油	ほうれんそう, にんじん, もやし	
11木	コッペパン	○		★コッペパン		620 kcal
	ブルーベリージャム				ブルーベリー	24.4 g
	ミネストローネ		ベーコン	じゃがいも, オリーブ油, 上白糖, マカロニ	たまねぎ, にんじん, トマト, にんにく セロリ, とうもろこし	1.9 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, カリフラワー, 赤ピーマン 黄ピーマン	
	オレンジ				オレンジ	

12 金	ごはん	○	からだがよろこぶメニュー	ごはん, 強化米		632 kcal
	黒ソイ照り焼き		★黒ソイ			28.0 g
	切昆布の煮物		刻み昆布, 油揚げ	こんにゃく, 上白糖, 油	にんじん, ごぼう	2.3 g
	もやしのみそ汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ		もやし	
15 月	ごはん	○		ごはん, 強化米		637 kcal
	納豆		納豆			28.8 g
	肉じゃが		豚肉	じゃがいも, しらたき, 三温糖, 油	にんじん, たまねぎ, グリンピース 干し椎茸	3.2 g
	のっぺい汁		鶏肉, 油揚げ	さといも	だいこん, にんじん, ごぼう, 干し椎茸 長ねぎ	
16 火	野菜かき揚げうどん	○	鶏肉, なると	うどん	たまねぎ, 春菊, にんじん, だいこん ほうれんそう, 長ねぎ, 干し椎茸	633 kcal
	ポテトサラダ		ハム	じゃがいも, マヨネーズ (卵なし)	きゅうり, にんじん	22.2 g
						2.8 g
17 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		632 kcal
	豚肉のねぎソース焼き		豚肉	上白糖, ★ごま油	長ねぎ	27.2 g
	ササミと春雨のサラダ		わかめ, 鶏肉	春雨, ★ごま油	キャベツ, にんじん, きゅうり	2.0 g
	わかめスープ		わかめ, 木綿豆腐		長ねぎ, ぶなしめじ	
18 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		626 kcal
	赤魚のオーロラソース		★赤魚	マヨネーズ (卵なし)		28.1 g
	コールスローサラダ		ハム	油	キャベツ, きゅうり, とうもろこし	2.5 g
	コーンチャウダー		ハム, ★牛乳	じゃがいも, 油	たまねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ	
19 金	ごはん	○		ごはん, 強化米		699 kcal
	鶏肉のから揚げ		鶏肉	でん粉, 小麦粉, 大豆油		29.9 g
	ミモザサラダ		★卵	オリーブ油	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	1.8 g
	けんちん汁		油揚げ, 木綿豆腐, みそ	さといも, こんにゃく	ごぼう, にんじん, だいこん, 長ねぎ	
22 月	ごはん	○	冬至メニュー	ごはん, 強化米		618 kcal
	さばのみそ煮		★さば			21.5 g
	ゆず大根		塩昆布		だいこん, きゅうり, ゆず	1.9 g
	すまし汁		木綿豆腐		みずな, にんじん, えのきたけ	
23 火	ごはん	○	セレクト給食	ごはん, 強化米		688 kcal
	鶏肉のトマトソース		鶏肉	オリーブ油, 上白糖, 油	たまねぎ	26.0 g
	カラフルサラダ				ブロッコリー, カリフラワー, 赤ピーマン 黄ピーマン	2.3 g
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん, たまねぎ, とうもろこし, パセリ	
	クリスマスケーキ		卵, 乳, 大豆	小麦粉 (ココア)	(いちご)	

※アレルギー食品には★印を表示しています