



[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	エネルギー 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、なると	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	○	鶏肉	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		豚肉、みそ	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
	ポークピーンズ		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
	お麸と豆腐のみそ汁		木綿豆腐、みそ	麸	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
	ポン酢あえ				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 ★黒ソイ	ごはん, 強化米		632 kcal 28.0 g 2.3 g
	黒ソイ照り焼き					
	切昆布の煮物			こんにゃく, 上白糖, 油	にんじん, ごぼう	
	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 28.8 g 3.2 g
	納豆			納豆		
	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	
	のっつい汁			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 22.2 g 2.8 g
	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	
17 水	ごはん	○		ごはん, 強化米		632 kcal 27.2 g 2.0 g
	豚肉のねぎソース焼き			豚肉	上白糖, ★ごま油 長ねぎ	
	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	
	わかめスープ			わかめ, 木綿豆腐		
18 木	ミルクパン	○		★ミルクパン		626 kcal 28.1 g 2.5 g
	赤魚のオーロソース			★赤魚	マヨネーズ (卵なし)	
	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	
	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 29.9 g 1.8 g
	鶏肉のから揚げ			鶏肉	でん粉, 小麦粉, 大豆油	
	ミモザサラダ			★卵	オリーブ油 プロッコリー, キャベツ, にんじん	
	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 ★さば	ごはん, 強化米		618 kcal 21.5 g 1.9 g
	さばのみそ煮			さば		
	ゆず大根			塩昆布		
	すまし汁			木綿豆腐		
23 火	ごはん	○	セレクト給食 鶏肉	ごはん, 強化米		688 kcal 26.0 g 2.3 g
	鶏肉のトマトソース			オリーブ油, 上白糖, 油 たまねぎ		
	カラフルサラダ				プロッコリー, カリフラワー, 赤ピーマン 黄ピーマン	
	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