



# 令和6年 12月献立表



今月の給食目標：寒さに負けない食事をしよう。

愛知県立豊田高等特別支援学校

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		873 32.5	
	ポークソテー (1枚)	豚肉			りんご しょうが	小麦粉 砂糖	菜種油		
	ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ		
	卵スープ	鶏卵 ベーコン		トマト ほうれんそう	たまねぎ		菜種油		
	いちご(2個)				いちご				
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		810 34.6	
	すき焼き	牛肉 焼き豆腐			根深ねぎ はくさい	生ふ こんにやく 砂糖	菜種油		
	海藻サラダ		わかめ 昆布 茎わかめ	にんじん	だいこん きゅうり		ごまドレッシング		
	わかさぎのから揚げ	わかさぎ				米粉 ばれいしょでんぷん	菜種油		
5 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		848 34.0	
	レバーとじゃがいもの甘辛和え	レバー 鶏肉				ばれいしょでんぷん じゃがいも 砂糖	菜種油		
	こまつなのごま和え			にんじん ★こまつな	キャベツ りょくとうもやし	砂糖	ごま		
	粕汁	木綿豆腐 米みそ		にんじん	だいこん はくさい 根深ねぎ				
	みかん				みかん				
6 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		885 37.0	
	ミートソース <b>オーガニックの日 献立</b>	豚肉 		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく	砂糖 ばれいしょでんぷん	菜種油		
	ブロッコリーサラダ			★ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし キャベツ		フレンチドレッシング		
	チーズ入りオムレツ (1個)	鶏卵	チーズ						
9 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			ごはん 麦		849 27.3	
	ビーフシチュー	牛肉		にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ 菜種油		
	キャベツのレモンマリネ			にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン果汁	砂糖	オリーブ油		
	あじフリッター (2個)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉 上新粉 砂糖	菜種油		
10 火	牛乳		牛乳					800 33.8	
	ピビンバ丼	麦ごはん				ごはん 麦			
		具 (豚肉)	豚肉			しょうが にんにく	砂糖		ごま油 菜種油
		具 (ナムル)			ほうれんそう にんじん	切干しだいこん りょくとうもやし	砂糖		ごま油 ごま
		具 (錦糸卵)	錦糸卵						
	チンゲンサイのスープ	ショルダーベーコン 木綿豆腐		★チンゲンサイ にんじん	たまねぎ		菜種油		
りんご				りんご					
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		808 36.0	
	さばのみそ煮 (1切れ)	さば 豆みそ				砂糖			
	水菜とささみの和え物	ささみオイル漬		★きょうな	キャベツ きゅうり		和風ドレッシング		
	けんちん汁	木綿豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	こんにやく			
	チーズ		チーズ						
12 木	レーズンロールパン 牛乳		牛乳		レーズン	パン		887 30.5	
	キャベツ入りメンチカツ (1個)	牛肉 豚肉			キャベツ たまねぎ	ばれいしょでんぷん 小麦粉 砂糖	菜種油		
	キャロットラペ			にんじん	キャベツ とうもろこし レモン果汁	砂糖	オリーブ油		
	ポトフ	鶏肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ	じゃがいも	菜種油		

※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。

※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。

日 曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		【赤】 体を作る		【緑】 体の調子を整える		【黄】 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		809 34.3
	ぶりの三河みりん焼き(1切れ)	ぶり			しょうが	砂糖 ばれいしょでんぶん		
	ひじきの炒め煮	焼き竹輪 大豆	ひじき	にんじん		じゃがいも 砂糖	菜種油	
	かしわ汁	鶏肉 木綿豆腐		にんじん	ごぼう だいこん 根深ねぎ		菜種油	
	ラフランスゼリー				ラフランス果汁	砂糖		
16 月	牛乳		牛乳					875 30.4
	中華飯の具	麦ごはん				ごはん 麦		
		具	豚肉 うずら卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい りょくとうもやし たまねぎ	ばれいしょでんぶん	
	チョレギサラダ	まぐろ油漬	焼きのり	にんじん	きゅうり キャベツ レモン果汁		ごま ごま油	
	肉だんごのもち米蒸し(2個)	豚肉 鶏肉			たまねぎ しいたけ しょうが	ばれいしょでんぶん もち米 パン粉 砂糖		
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		825 31.5
	チキン南蛮(1個)(タルタルソース)	鶏肉 鶏卵		パセリ	きゅうり たまねぎ レモン果汁	ばれいしょでんぶん 砂糖	菜種油	
	ゆかり和え			ほうれんそう しそ粉	りょくとうもやし キャベツ			
	だいこんのみそ汁	木綿豆腐 豆みそ		にんじん	はくさい ★だいこん 根深ねぎ			
18 水	牛乳		牛乳					812 35.1
	うなぎの蒲焼き丼	麦ごはん				ごはん 麦		
		うなぎの蒲焼き (蒲焼きのたれ)	うなぎ					
	たくあん和え				大根漬 きゅうり キャベツ	砂糖	ごま	
	すまし汁	かまぼこ	わかめ	にんじん 糸みつば	えのきたけ			
みかん				みかん				
19 木	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		866 37.2
	かぶとはくさいのクリーム煮	鶏肉	牛乳	かぶ(葉)	たまねぎ かぶ はくさい マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	菜種油	
	ミートボール(2個)	鶏肉 大豆			たまねぎ	パン粉 砂糖		
	ミックスビーンズサラダ	ミックスビーンズ			きゅうり キャベツ		コールスロドレッシング	
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		801 37.9
	たらゆずみそ焼き(1切れ)	まだら 米みそ			ゆず	砂糖		
	かぼちゃのそぼろあんかけ	鶏肉		かぼちゃ		砂糖 ばれいしょでんぶん	菜種油	
	のっぺい汁	油揚げ			だいこん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	★さといも ばれいしょでんぶん	ごま油	
	ヨーグルト		ヨーグルト					
23 月	ピラフ 牛乳	ウインナー	牛乳	にんじん	グリーンピース たまねぎ とうもろこし	ごはん	無塩バター	892 30.6
	照り焼きチキン(1個)	鶏肉					菜種油	
	カラフルサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン	きゅうり キャベツ		サウザンアイランド ドレッシング	
	ABCマカロニスープ			にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	菜種油	
	チョコレートクリスマスケーキ	豆乳 大豆粉				砂糖 米粉	ココア 植物油	

### オーガニックの日献立 12/6(金)

### 冬至献立 12/20(金)

### クリスマス献立 12/23(月)

12月8日は、有機農業の日(オーガニック・デイ)です。オーガニック野菜とは、自然の生き物の力を借りることで、環境への負担を少なくして作られた野菜のことです。**献立表に★が付いた食品は、本校の農芸で育てたオーガニック野菜を使用しています。**



今年の冬至は、21日(土)で、1年で最も昼が短く、夜が長くなる日です。ゆず湯に入って身を清め、かぼちゃを食べて邪気をはらい、無病息災を祈る風習があります。給食では、「たらゆずみそ焼き」と「かぼちゃのそぼろあんかけ」を食べます。



12月25日のクリスマスは、世界中で各国の伝統的な料理やデザートを食べたり、クリスマスツリーに飾り付けをしたりしています。給食では、照り焼きチキンとチョコレートケーキが登場します。



※食品名の前に★が付いている食品は、本校の農芸野菜を使用する予定です。  
※材料の納入都合により献立・食材を変更する場合があります。