



令和7年度 12月献立表



聴高発第143号

令和7年11月27日

大阪府立だいせん聴覚高等支援学校

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 脂質
1月	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		796 kcal
	豚肉ともやしのホイル焼き		豚肉	三温糖, ごま油	もやし, ぶなしめじ, 葉ねぎ, にんにく	28.7 g
	ゆかりサラダ				キャベツ, きゅうり, にんじん, ゆかり	33.4 g
	きのこのみそ汁		木綿豆腐, いりこだし, みそ		えのきたけ, まいたけ, はくさい	
2火	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		728 kcal
	鯖のみそマヨネーズ焼き		さわら, みそ	マヨネーズ	玉葱, にんにく	33.9 g
	小松菜のごま酢和え		ロースハム	ごま, 三温糖	こまつな, もやし	26.7 g
	沢煮わん		豚肉		ごぼう, にんじん, えのきたけ, 葉ねぎ, はくさい, たけのこ	
3水	ビビンバ	○	牛肉, 赤みそ	水稻穀粒(精白米), ごま油, 三温糖, ごま	生ぜんまい, 土しょうが, ほうれんそう, だいず, もやし, にんじん, はくさいキムチ	688 kcal
	豆腐のスープ		木綿豆腐		だいこん, 干し椎茸, えのきたけ, 葉ねぎ	26.5 g
	みかん				みかん	20.0 g
4木	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		691 kcal
	カラスカレイの煮付け		からすカレイ	三温糖	土しょうが	36.5 g
	春菊のおひたし		かつお削り節		しゅんぎく, はくさい, にんじん	13.7 g
	さつま汁		鶏肉, 油揚げ, みそ, いりこだし	さつまいも, つきこん	にんじん, だいこん, キャベツ, 白ねぎ	
5金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米), 押麦		707 kcal
	すじ大根		牛すじ	板こんにゃく, 三温糖	だいこん, 土しょうが	40.9 g
	春雨サラダ		ロースハム	緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, きゅうり, もやし	15.5 g
	じゃがいものみそ汁		わかめ, 厚揚げ, みそ, いりこだし	じゃがいも	玉葱	
6土	ハヤシライス		豚肉	水稻穀粒(精白米), なたね油	トマト缶詰, 玉葱, にんじん, にんにく, マッシュルーム, ぶなしめじ	823 kcal
	リンゴ酢のキャベツとツナのサラダ		まぐろ缶詰	三温糖, オリーブ油	キャベツ, にんじん, 赤パプリカ, とうもろこし	22.3 g
	アシドミルク		アシドミルク			28.5 g
9火	きな粉の揚げパン	○	きな粉	コッペパン, グラニュー糖, なたね油		763 kcal
	トマトポトフ		鶏肉	じゃがいも, 三温糖	ブロッコリー, だいこん, 玉葱, キャベツ, にんじん, トマト缶詰	30.4 g
	ごまたっぷりサラダ		ロースハム	ごま, ごまドレッシング	こまつな, りょうとうもやし, とうもろこし, にんじん	32.9 g
10水	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		781 kcal
	鶏のつくね		鶏肉, 鶏軟骨, 木綿豆腐, 卵	パン粉, 三温糖, かたくり粉	玉葱, にんじん, 青じそ	39.9 g
	切干大根のなます			三温糖, ごま	切干しだいこん, にんじん, きゅうり	21.1 g
	わかめのみそ汁		わかめ, みそ, いりこだし	焼きふ, じゃがいも	えのきたけ, 白ねぎ	
11木	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		697 kcal
	焼きししゃも		ししゃも			33.5 g
	筑前煮		鶏肉	板こんにゃく, ごま油	ごぼう, にんじん, れんこん, だいこん, 干し椎茸	22.6 g
	小松菜の味噌汁		油揚げ, いりこだし, みそ		こまつな, 玉葱, ぶなしめじ	
12金	チキンカレー (麦飯)	○	鶏肉	水稻穀粒(精白米), 押麦, じゃがいも, なたね油	玉葱, にんじん, にんにく	747 kcal
	コールスロー			三温糖, なたね油	はくさい, にんじん, だいこん, きゅうり, レモン果汁	23.4 g
						23.9 g
15月	麻婆丼	○	木綿豆腐, 豚ひき肉	水稻穀粒(精白米), 緑豆はるさめ, ごま油, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, にら, にんにく, 土しょうが	770 kcal
	もやしの中華和え			ごま油	もやし, にんじん, きゅうり	31.4 g
	にらたまスープ		たまご	かたくり粉	にら, えのきたけ	23.8 g
16火	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		734 kcal
	鶏のポン酢焼		鶏肉	かたくり粉		31.9 g
	みそきんぴら		豚肉, みそ	つきこん, 三温糖, ごま油	ごぼう, たけのこ, にんじん	25.3 g
	豚肉と冬瓜のスープ		ロースハム		とうがん, はくさい	
17水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	水稻穀粒(精白米), しらたき, なたね油, ごま油, かたくり粉	玉葱, 白ねぎ, もやし, 土しょうが, にんにく, レモン果汁	808 kcal
	ほうれん草ごま和え		かつお節	ごま	ほうれんそう, ぶなしめじ, はくさい, にんじん	36.5 g
	けんちんみそ汁		木綿豆腐, みそ, いりこだし	板こんにゃく, ごま油	だいこん, にんじん, 洗いごぼう, 葉ねぎ	29.8 g

18 木	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		822 kcal
	鶏のから揚げ		鶏肉, 赤みそ	ごま油, かたくり粉, 薄力粉, なたね油	土しょうが, にんにく	36.7 g
	小松菜とツナの煮浸し		まぐろ缶詰	三温糖	こまつな, にんじん	30.9 g
	大根のみそ汁		わかめ, 厚揚げ, みそ, いりこだし		だいこん	
19 金	麦ごはん	○		水稻穀粒(精白米), 押麦		786 kcal
	鯖の味噌煮		まさば, みそ, 赤みそ	三温糖	土しょうが	39.9 g
	ひじきの煮物		干ひじき, 大豆, 油揚げ	つきこん, 三温糖	にんじん	26.9 g
	春菊のみそ汁		厚揚げ, いりこだし, みそ		しゅんぎく, はくさい, ぶなしめじ	
22 月	ほうとう風うどん	○	豚肉, 油揚げ, みそ, 米みそ	うどん	かぼちゃ, にんじん, 干し椎茸, ごぼう, はくさい, だいこん, ぶなしめじ, 白ねぎ	660 kcal
	ゆずサラダ			ごま油, なたね油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ゆず果汁	27.6 g
						20.3 g
23 火	ご飯	○		水稻穀粒(精白米)		795 kcal
	ホキのフライ タルタル		ホキ, 卵, 牛乳, たまご	薄力粉, パン粉, なたね油, マヨネーズ	玉葱, パセリ, らっきょう(甘酢漬)	31.5 g
	焼野菜のマリネ			オリーブ油, 三温糖	黄パプリカ, ブロッコリー, かぼちゃ, だいこん, エリンギ, レモン果汁	26.9 g
	白菜とベーコンのスープ		ベーコン		はくさい, だいこん, 玉葱	
24 水	ご飯			水稻穀粒(精白米)		937 kcal
	チーズハンバーグ		牛肉, 豚肉, 卵, 牛乳, チーズ	三温糖, パン粉	玉葱, ぶなしめじ	37.4 g
	ポテトサラダ		ベーコン	じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, えだまめ	32.6 g
	ビーンズスープ		ミックスビーンズ, 牛乳		玉葱, キャベツ, にんじん	
	アシドミルク		アシドミルク			

12月の給食目標

手洗いうがいをしっかりしよう！



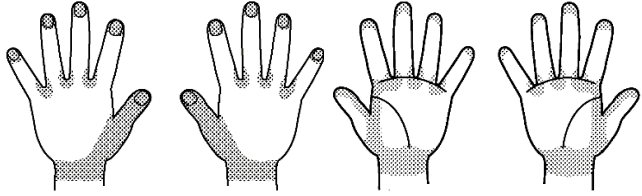
寒い寒い！水冷たい！となって、手洗いがおざなりになってしまいがちです。
が！インフルエンザなどの感染症が流行る時期でもあるので、しっかりと

外から帰った後

食事の前

トイレのあと

などタイミングを決めて手洗いうがいをしましょう。風邪をひきにくいからだをつくるのも自己管理の一つです。高校生の今、練習を重ねていきましょう！



手の甲

手のひら

