◎ 特別支援

1（月）
ごはん
ぎんひらすのゆずみそかけ　ごもくまめ
すいもの　ぎゅうにゅう

【献立のねらい】物語給食を通して銀ひらすのゆずみそかけを味わう

●ごはん
精白米 90

●銀ひらすのゆずみそかけ
銀ひらす(切り身) 60
酒 1
水 6
赤みそ(減塩) 2.2
白みそ(減塩) 2.2
砂糖 1.8
みりん 1.4
ゆずピューレ(冷) 1
片栗粉 0.3
水

●五目豆
油 0.6
とり肉(皮つき) 18
にんじん 12
ひじき 1
こんにゃく 8
大根 10
大豆 14
砂糖 2.2
しょうゆ 4.3

●吸い物
水 150
こんぶ 0.65
厚けずり節(かつお) 6.5
かんぴょう 4
にんじん 10
たまねぎ 18
粗塩 0.6
しょうゆ 1.8
焼きかまぼこ 6
小松菜 6
ゆで塩

絵本
「なんのにおい」より

中高等部エネルギー718 kcal　中高等部たんぱく質 33.9 g
小学部エネルギー574 kcal　小学部たんぱく質 27.1 g

2（火）
きなこパン（コッペパン）＊
かぶのクリームシチュー　ボイルやさい
わふうかつおドレッシング　ぎゅうにゅう

物語給食を通してかぶのクリームシチューを味わう

●きな粉パン
揚げ油 適量
コッペパン 60
きな粉 3.6
砂糖 6
塩 0.03

●かぶのクリームシチュー
油 0.6
ベーコン 2.4
とり肉(皮なし) 36
たまねぎ 30
にんじん 12
粗塩 0.84
こしょう 0.01
かぶ 40
じゃが芋 30
水 60
チーズ 6
米粉 4
牛乳 70
脱脂粉乳 5
ブロッコリー(市内産) 10
ゆで塩

●ボイル野菜
にんじん 10
もやし 30
キャベツ 30
ゆで塩

●和風かつおドレッシング
水 1.5
酢 3
しょうゆ 4
砂糖 1.5
ごま油 0.5
けずり節(かつお) 0.2
片栗粉 0.1
水

絵本
「おおきなかぶ」より

中高等部エネルギー746 kcal　中高等部たんぱく質 33.4 g
小学部エネルギー596 kcal　小学部たんぱく質 26.7 g

3（水）
こうやどうふのそぼろごはん（むぎごはん）＊
ごまきゅうり　はくさいスープ
ぎゅうにゅう

◎伝統的な優れた食べ物について知る（高野豆腐）

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●高野豆腐のそぼろごはん
油 1.3
豚ひき肉(もも) 45
にんじん 20
酒 1.3
みりん 2.6
砂糖 3
しょうゆ 6
大豆ミート(小粒) 5
凍り豆腐 6.5

●ごまきゅうり
きゅうり 50
酢 2.6
砂糖 0.78
粗塩 0.5
白いりごま 1.3
ごま油 0.65

●白菜スープ
水 150
こんぶ 0.36
厚けずり節(かつお) 2.4
とり肉(皮なし) 20
にんじん 12
白菜 60
粗塩 0.8
こしょう 0.02
しょうゆ 1.2
片栗粉 1.2
水

中高等部エネルギー688 kcal　中高等部たんぱく質 34.0 g
小学部エネルギー550 kcal　小学部たんぱく質 27.2 g

4（木）
むぎごはん　ビーンズカレー
ひじきのサラダ＊　はっこうにゅう

大豆について知る

●麦ごはん
精白米 85
米粒麦 10

●ビーンズカレー
油 0.6
にんにく 0.36
豚肉(もも) 27
豚肉(肩) 27
粗塩 0.12
こしょう 0.01
水 96
たまねぎ 72
にんじん 36
粗塩 1.4
ウスターソース 3.6
じゃが芋 42
大豆 12
カレー粉 0.96
油 5.6
小麦粉 5.6

●ひじきのサラダ（野菜）
ひじき 1
にんじん 6
もやし 12
キャベツ 48
ゆで塩

●ひじきのサラダ（ドレッシング）
酢 2.5
砂糖 1
しょうゆ 3.8
油 1
白いりごま 1

●はっこう乳 192.6

中高等部エネルギー820 kcal　中高等部たんぱく質 30.3 g
小学部エネルギー656 kcal　小学部たんぱく質 24.2 g

5（金）
ごはん　ふりかけ
みそバターラーメン　ザンギ
ぎゅうにゅう

郷土料理について知る

●ごはん
精白米 70

●ふりかけ
大根葉(冷) 10
ゆで塩
けずり節(かつお) 1
しらす干し(ちりめん) 1
粗塩 0.1
しょうゆ 0.4

●みそバターラーメン
油 0.6
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
たまねぎ 24
にんじん 15
水 150
粗塩 0.2
中華スープの素 0.6
しょうゆ 1.2
もやし 24
ホールコーン(冷) 12
赤みそ(減塩) 14
にんにく 0.2
ごま油 0.6
一味唐辛子 0.01
中華めん(冷) 50
ほうれん草 6
ゆで塩
バター 0.5

●ザンギ
揚げ油 適量
とり肉(皮つき) 42
とり肉(皮なし) 42
にんにく 0.48
酒 1.2
粗塩 0.3
こしょう 0.06
しょうゆ 1
片栗粉 14.4

郷土料理
「北海道」

中高等部エネルギー799 kcal　中高等部たんぱく質 39.3 g
小学部エネルギー639 kcal　小学部たんぱく質 31.4 g

8（月）
ごはん　さばのカレーあげ
キャベツのおかかあえ　けんちんじる＊
ぎゅうにゅう

県内産・市内産の食品について知る

●ごはん
精白米 90

●さばのカレー揚げ
揚げ油 適量
さば(切り身) 60
片栗粉 5
小麦粉 2.5
水 7
酒 1.5
みりん 1
砂糖 1.3
しょうゆ 3
カレー粉 0.3
片栗粉 0.2
水

●キャベツのおかかあえ
キャベツ 50
もやし 20
にんじん 6
ゆで塩
しょうゆ 2.1
けずり節(かつお) 0.6

●けんちん汁
油 0.6
とり肉(皮なし) 18
ごぼう 6
にんじん 12
こんにゃく 12
水 150
厚けずり節(かつお) 3.6
大根 12
じゃが芋 30
粗塩 0.6
豆腐 30
しょうゆ 3.6
長ねぎ(市内産) 12

かながわ産品
学校給食デー

中高等部エネルギー830 kcal　中高等部たんぱく質 32.0 g
小学部エネルギー664 kcal　小学部たんぱく質 25.6 g

9（火）
プルコギどん（むぎごはん）
チンゲンさいのごまスープ
ぎゅうにゅう

コチジャンについて知る

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●プルコギ
油 0.5
豚肉(もも) 35
豚肉(肩) 35
にんにく 0.3
酒 0.5
しょうゆ 0.7
油 0.5
たまねぎ 40
にんじん 10
ゆで塩
酒 0.5
砂糖 2.5
しょうゆ 5
コチジャン 1
にら 10
片栗粉 0.5
水
ごま油 0.5

●チンゲン菜のごまスープ
水 150
とり肉(皮なし) 18
たまねぎ 20
にんじん 15
粗塩 1
こしょう 0.01
中華スープの素 1.8
チンゲン菜 15
片栗粉 0.5
水
白いりごま 1

中高等部エネルギー684 kcal　中高等部たんぱく質 32.3 g
小学部エネルギー547 kcal　小学部たんぱく質 25.8 g

10（水）
ごはん　かわりかつ
しおだれキャベツ＊　ワンタンスープ
ぎゅうにゅう

変わりかつについて知る

●ごはん
精白米 90

●変わりかつ
揚げ油 適量
豚肉(ヒレ・切り身) 50
粗塩 0.4
こしょう 0.02
ウスターソース 3
洋辛子 0.05
にんにく 0.3
たまねぎ 10
パセリ 0.5
小麦粉 6.7
パン粉 12

●塩だれキャベツ
キャベツ 70
ごま油 0.43
粗塩 0.35
白いりごま 1.4

●ワンタンスープ
水 150
とり肉(皮つき) 20
にんじん 10
たまねぎ 10
もやし 15
粗塩 0.7
こしょう 0.03
中華スープの素 1.8
しょうゆ 2.4
ワンタンの皮 8
ほうれん草 5
ゆで塩

中高等部エネルギー768 kcal　中高等部たんぱく質 32.8 g
小学部エネルギー614 kcal　小学部たんぱく質 26.3 g

11（木）
ハンバーガー（サンドパン・とうふハンバーグ）
コーンソテー　ながねぎのポタージュ＊
ぎゅうにゅう

季節の食品の長ねぎについて知る

●サンドパン（減塩） 50

●豆腐ハンバーグ
豆腐ハンバーグ 80
油 0.5
たまねぎ 30
水 5
トマト水煮(缶) 5
トマトケチャップ 4
ウスターソース 1.5

●コーンソテー
油 0.6
ベーコン 2.4
キャベツ 24
ホールコーン(冷) 48
粗塩 0.36
こしょう 0.01

●長ねぎのポタージュ
油 0.5
とり肉(皮なし) 30
にんじん 12
水 12
粗塩 0.9
こしょう 0.01
油 0.24
長ねぎ 24
水 60
じゃが芋 60
油 3.6
小麦粉 3.6
牛乳 50
脱脂粉乳 5
生クリーム 3.6
パセリ 0.3

中高等部エネルギー786 kcal　中高等部たんぱく質 36.8 g
小学部エネルギー629 kcal　小学部たんぱく質 29.5 g

12（金）
ツナそぼろごはん（むぎごはん）＊
からしあえ　ぶたじる
「かわさきそだち」のなしゼリー　ぎゅうにゅう

「かわさきそだち」のなしゼリーについて知る

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●ツナそぼろ
水 6
にんじん 12
まぐろ(缶) 50
酒 2
砂糖 2
しょうゆ 1.8
白いりごま 1

●からしあえ
もやし 50
小松菜 20
ゆで塩
洋辛子 0.28
砂糖 1
しょうゆ 3.5

●豚汁
油 0.6
豚肉(もも) 12
豚肉(肩) 12
ごぼう 6
にんじん 20
こんにゃく 12
水 150
大根 20
じゃが芋 14
豆腐 24
赤みそ(減塩) 7.2
白みそ(減塩) 3.6
長ねぎ 12

●「かわさきそだち」のなしゼリー
なしゼリー(市内産梨使用) 40

中高等部エネルギー793 kcal　中高等部たんぱく質 31.9 g
小学部エネルギー634 kcal　小学部たんぱく質 25.5 g

15（月）
はちみつロールパン　ポテトグラタン
ミネストローネ＊　ぎゅうにゅう

白いんげん豆について知る

●はちみつロールパン(減塩) 50

●ポテトグラタン
油 0.6
ベーコン 2.4
とり肉(皮なし) 36
たまねぎ 30
にんじん 12
粗塩 0.6
こしょう 0.04
チーズ 7.2
油 4.8
小麦粉 4.8
牛乳 70
脱脂粉乳 5
じゃが芋 84
ゆで塩
粉チーズ 3.5
パン粉 0.8

●ミネストローネ
油 0.6
にんにく 0.24
ベーコン 4.8
たまねぎ 24
にんじん 12
粗塩 0.84
こしょう 0.04
水 150
セロリ 1.2
スープの素 1.2
白いんげん豆 12
トマト水煮(缶) 18
キャベツ 12
ホイールマカロニ 6
ゆで塩
パセリ 0.3

中高等部エネルギー828 kcal　中高等部たんぱく質 35.3 g
小学部エネルギー662 kcal　小学部たんぱく質 28.2 g

16（火）
ごはん　ホキフライ　にびたし
さわにわん　ぎゅうにゅう

◎伝統的な優れた食べ物について知る（米）

●ごはん
精白米 90

●ホキフライ
揚げ油 適量
ホキフライ 80

●中濃ソース 6

●煮びたし
水 13
厚けずり節(かつお) 1.3
しょうゆ 3.5
みりん 0.9
油揚げ 6
もやし 60
小松菜 15
ゆで塩

●沢煮椀
水 150
厚けずり節(かつお) 3.6
豚肉(もも) 10
豚肉(肩) 10
ごぼう 6
にんじん 12
大根 18
えのきたけ 6
しょうが 0.25
粗塩 0.8
こしょう 0.02
しょうゆ 1.8
片栗粉 0.6
水

中高等部エネルギー778 kcal　中高等部たんぱく質 30.1 g
小学部エネルギー623 kcal　小学部たんぱく質 24.1 g

17（水）
ハヤシライス（むぎごはん）
はくさいとしめじのスープに
ぎゅうにゅう

季節の食品の白菜について知る

●麦ごはん
精白米 85
米粒麦 10

●ハヤシライス
油 0.6
にんにく 0.6
豚肉(もも) 30
豚肉(肩) 30
粗塩 0.1
こしょう 0.01
赤ワイン 3.6
たまねぎ 72
にんじん 24
水 96
粗塩 0.6
じゃが芋 36
トマトケチャップ 15
デミグラスソース 6
ウスターソース 4.2
しょうゆ 1.8
砂糖 0.12
油 5.6
小麦粉 5.6
生クリーム 3

●白菜としめじのスープ煮
油 0.6
ベーコン 4
にんじん 10
白菜 70
しめじ 15
粗塩 0.2
こしょう 0.01
スープの素 0.6
しょうゆ 0.2

中高等部エネルギー805 kcal　中高等部たんぱく質 29.2 g
小学部エネルギー644 kcal　小学部たんぱく質 23.3 g

18（木）
ぶたどん（むぎごはん）　みそしる
みかん　ぎゅうにゅう

郷土料理について知る

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●豚丼
油 1
豚肉(もも) 45
豚肉(肩ロース) 45
酒 2
油 0.5
たまねぎ 60
砂糖 3
しょうゆ 4
みりん 4
片栗粉 1
水
さやいんげん(冷) 5
ゆで塩

●みそ汁
水 150
こんぶ 0.65
厚けずり節(かつお) 6.5
たまねぎ 12
えのきたけ 6
豆腐 24
赤みそ(減塩) 5.4
白みそ(減塩) 5
小松菜 8
ゆで塩

●みかん 80

郷土料理
「北海道」

中高等部エネルギー789 kcal　中高等部たんぱく質 34.5 g
小学部エネルギー631 kcal　小学部たんぱく質 27.6 g

19（金）
むぎごはん　ちくわのかばやき
じゃがいものわふうあえ
ふゆやさいのすましじる　ぎゅうにゅう

冬野菜を味わう

●麦ごはん
精白米 80
米粒麦 10

●ちくわのかば焼き
揚げ油 適量
焼きちくわ(減塩) 50
片栗粉 7.6
水 5
砂糖 1.8
しょうゆ 2.7
みりん 0.21

●じゃが芋の和風あえ
ごま油 0.4
ひじき 0.4
しょうゆ 2.8
酒 2.1
みりん 2.1
じゃが芋 56
ゆで塩
にんじん 8
ゆで塩
むきえだ豆(冷) 5
ゆで塩
けずり節(かつお) 0.8

●冬野菜のすまし汁
水 150
こんぶ 0.36
厚けずり節(かつお) 2.4
とり肉(皮なし) 20
大根 30
粗塩 0.3
しょうゆ 2
豆腐(冷) 25
長ねぎ 15
小松菜 10
ゆで塩

中高等部エネルギー705 kcal　中高等部たんぱく質 27.7 g
小学部エネルギー564 kcal　小学部たんぱく質 22.1 g

22（月）
ごはん　まぐろのしおこうじからあげ
もやしいため　みそしる　ぎゅうにゅう

かんぴょうについて知る

●ごはん
精白米 90

●まぐろの塩こうじから揚げ
揚げ油 適量
まぐろ(角) 70
にんにく 0.2
酒 0.5
粗塩 0.2
しょうゆ 0.2
みりん 0.2
減塩液体塩こうじ 6
片栗粉 12.6

●もやし炒め
油 0.4
ベーコン 4
たまねぎ 12
にんじん 6
ゆで塩
もやし 50
粗塩 0.2
こしょう 0.01
しょうゆ 0.6

●みそ汁
水 150
こんぶ 0.65
厚けずり節(かつお) 6.5
かんぴょう 4
大根 35
油揚げ 5
赤みそ(減塩) 5.4
白みそ(減塩) 5
長ねぎ 15

中高等部エネルギー726 kcal　中高等部たんぱく質 35.6 g
小学部エネルギー581 kcal　小学部たんぱく質 28.5 g

23（火）
ラグー・アッラ・ボロネーゼ
ベジタブルスープ　アップルケーキ
ぎゅうにゅう

季節の食品のりんごについて知る

●ラグー・アッラ・ボロネーゼ
油 1
ベーコン 2.4
にんにく 0.8
豚ひき肉(もも) 40
たまねぎ 60
にんじん 20
セロリ 8
粗塩 0.8
こしょう 0.04
赤ワイン 5
トマト水煮(缶) 60
ウスターソース 4
スープの素 0.8
砂糖 1.6
デミグラスソース 2
粉チーズ 3
パセリ 0.3
スパゲッティ 45
ゆで塩

●ベジタブルスープ
油 0.6
ベーコン 2.4
とり肉(皮なし) 24
たまねぎ 25
にんじん 12
水 150
粗塩 0.7
こしょう 0.02
スープの素 1
じゃが芋 40
片栗粉 0.6
水
さやいんげん(冷) 5
ゆで塩

●アップルケーキ
バター 7.2
砂糖 7.6
卵 18
生クリーム 2.4
牛乳 6.2
りんご 26.5
砂糖 0.8
小麦粉 24
ベーキングパウダー 1

中高等部エネルギー784 kcal　中高等部たんぱく質 35.1 g
小学部エネルギー627 kcal　小学部たんぱく質 28.1 g

24（水）
ごはん　やきのり
かんこくふうにくじゃが＊
はるさめのちゅうかスープ　ぎゅうにゅう

のりについて知る

●ごはん
精白米 90

●焼きのり 1.25

●韓国風肉じゃが
油 0.6
豚肉(もも) 20
豚肉(肩) 20
つきこんにゃく 30
にんじん 18
たまねぎ 30
水 適量
じゃが芋 60
酒 0.5
砂糖 2.4
しょうゆ 6.6
にんにく 0.3
コチジャン 2
ごま油 0.7
長ねぎ 4
白いりごま 1.8

●春雨の中華スープ
油 0.6
とり肉(皮なし) 20
たまねぎ 24
にんじん 15
水 150
キャベツ 18
粗塩 0.9
こしょう 0.02
しょうゆ 1.2
中華スープの素 1.8
春雨 5
片栗粉 0.6
水
チンゲン菜 6
ごま油 0.6

中高等部エネルギー720 kcal　中高等部たんぱく質 28.7 g
小学部エネルギー576 kcal　小学部たんぱく質 23.0 g

加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
はっこう乳	はっこう乳		○	
みそバターラーメン	中華めん			○
変わりかつ	パン粉			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ポテトグラタン	パン粉			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
ホキフライ	ホキフライ			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
ラグー・アッラ・ボロネーゼ	デミグラスソース			○
	スパゲッティ			○
各種パン				○

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。
※調味料（しょうゆ、酢、みそ）に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

学校給食レシピと
レシピ動画を公開中!

＊がついた料理は
レシピを紹介しています。

12月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

○牛乳　○小松菜　○大根

12月は、以下の食材について市内産のものを学校給食に取り入れます。

○ブロッコリー（2日）
○長ねぎ（8日）

※天候の影響により、県内産・市内産の食材が納入できない場合もあります。

学校給食費の口座振替日（納期限）

・第７期　令和８年１月５日（月）（12月分）

・第８期　令和８年２月２日（月）（１月分）

＊前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

１２月８日（月）の「かながわ産品学校給食デー」とは・・・

神奈川県内産の食材の活用を通して、県内の農林水産物への理解を深めるとともに、食べ物の成り立ちを理解し、大切にする心を育てることに繋げ、食育の推進を図ることを目的として実施する献立です。この日の、神奈川県内産の食材は、牛乳・大根・長ねぎです。

◇ ◇ ◇ 県内産食材について ◇ ◇ ◇

牛　乳：県内（主に相模原市・伊勢原市・秦野市・平塚市）産の生乳を優先的に使用しています。他に、千葉県・静岡県・栃木県・群馬県・宮城県・山形県・秋田県・岩手県・北海道産のものを使用する場合があります。
※「県内産」の考え方について：主な原料の産地が県内であるものとしています。

大　根：令和５年の生産量は、全国５位（令和４年は５位）で、県内全域で栽培されています。特に、一大産地として三浦半島が有名です。県内の他の主な産地は、三浦市、横浜市・藤沢市・横賀市です。今回はけんちん汁に使用する予定です。

長ねぎ：川崎市産の長ねぎをけんちん汁に使用する予定です。

学校給食に関するアンケートを実施しています。ぜひご協力ください！
（保護者向け）　（児童生徒向け）

令和７年12月
（2025年12月）
献立表
（特別支援学校）
給食回数　18回

☆お知らせ☆
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。
各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は中・高校生１人分のものです)。それぞれの学年に応じて分量を調整しています。

【給食目標】
食文化について考えよう（伝統的な食事）
【今月のねらい◎】
日本には伝統的な優れた食べ物や食べ方があることを知る
※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。

※ごはんは精白米、パンは小麦粉の量で示しています。※飲用牛乳は全学年200ccです。

川崎市教育委員会事務局