



12月の給食目標「^{たの}楽しい^{かいしょく}会食」

今年も残りわずかとなりました。12月には冬至やもちつき、おみそかなど昔から伝わる行事がたくさんあります。12月13日(土)は沖高特祭もありますね！
かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、
バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、しっかりと予防をして、元気な身体で行事を迎えましょう。



＼1年生のリクエスト給食収集結果／



あげぱん

6票

沖縄そば

6票



カレー

5票



* その他から採用 *

からあげ オムライス 魚のメンチカツ(カツオカツ)
ササミフライ(チーズササミフライ) 豚汁
クラムチャウダー ABCスープ 大学芋 ミルメーク

* その他 *

カツカレー インド料理(カレー+ナン) 明太子パスタ
カレーうどん(うどん) ジャージャー麺 食パン
中身そば ゆし豆腐そば キムタクチャーハン
牛丼 ゴーヤーチップス おもち ケーキ
アイスクリーム 焼きプリン

* 献立表の★印がリクエストメニューです！

※舎食で提供するメニューもあります！チェックしてみてね！



2025年12月

12月 よていこんだて

沖縄高等特別支援学校

こ ん だ て	1(月) 牛乳 麦ごはん すき焼き風煮(豚) 白菜のツナ和え アーサとシブイのスープ シークァーサーゼリー	2(火) 牛乳 もずく丼 ごぼうサラダ 大根のみそ汁	3(水) 牛乳 わかめごはん ★ささみチーズフライ ひじきのアーモンドあえ キャベツのスープ バナナ	4(木) 牛乳 ★オムライス(卵) ポテトサラダ ラビオリスープ 	5(金) 牛乳 五穀ごはん 魚の甘酢あん 切干大根のごま和え ★豚汁
あか き	牛乳、豚肩ロース赤肉、豆腐(大豆)、ツナ、アーサ 米、おし麦、さとう、シークァーサーゼリー	牛乳、もずく、豚肉、大豆、ベーコン、アーモンド、わかめ、麦みそ(大豆) 米、おし麦、さとう、こめ油、でん粉、こま、ポンエッグマヨネーズ	牛乳、ひじき、アーモンド 米、オリーブ油、さとう	牛乳、鶏肉、オムライスシート(卵、小麦、大豆)、ベーコン、ラビオリ(小麦、鶏肉、豚肉)、米、こめ油、じゃがいも、ポンエッグマヨネーズ、さとう	牛乳、赤魚、とりさきみ(鶏肉、寒天)、豚肉、麦みそ(大豆) 米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、小麦粉(小麦)、でん粉、大豆油(大豆)、さとう
みどり	はくさい、にんじん、長ねぎ、こんにやく、ほうれん草、だいこん、きゅうり、とうがん、えのきたけ	にんじん、たまねぎ、コーン、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、ごぼう、きゅうり、だいこん、えのきたけ	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、キャベツ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、きゅうり、キャベツ	にんじん、しいたけ、たまねぎ、赤ピーマン、切干大根、はくさい、ほうれん草、だいこん、ごぼう、長ねぎ
中・高	E 745 P 35.7 F 19	E 751 P 26.8 F 27	E 682 P 19.5 F 21.7	E 784 P 28.7 F 28.1	E 713 P 32.7 F 18.2
こ ん だ て	8(月) ジョア(プレーン) しそごはん ★カツオカツ ささみのさっぱりサラダ あさり入りクリームスープ(あさり) 	9(火) 牛乳 玄米ごはん ハニーマスタードポーク 切干大根のナムル チンゲン菜スープ ★ミルメーク(キャラメル)	10(水) 牛乳 きびごはん ★からあげ 温野菜タンカン風味 ふわふわスープ(卵) 	11(木) 牛乳 きびごはん 豆腐チャンプルー アーサ汁 黒糖アガラサー	12(金) 牛乳 ★ラーメン ちくわ磯辺天ぷら きゅうりのキムチ和え
あか き	チリメン、とりさきみ(鶏肉、寒天)、あさり、牛乳 米、こま、大豆油(大豆)、さとう、バター(乳)、クルトン(小麦、乳、大豆)	牛乳、豚肩ロース赤肉 米、玄米、はちみつ、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	牛乳、鶏肉、ベーコン、液卵 米、もちきび、さとう、でん粉、小麦粉(小麦)、大豆油(大豆)、クルトン(小麦、乳、大豆)、バター	牛乳、豆腐(大豆)、豚肉、アーサ 米、もちきび、大豆油(大豆)、黒糖、さとう、ごま	牛乳、豚肉、なると(大豆)、糸けずり 栄養価は日本食品栄養成分表2015年版(七訂)にもとづく、こめ油、ごま油(ごま、大豆)
みどり	きゅうり、にんじん、うめ、しそ、シークァーサー、たまねぎ、マッシュルーム	レモン、切干大根、きゅうり、もやし、チンゲンサイ、えのきたけ、たけのこ	ウーヅパウダー、にんじん、たまねぎ	もやし、にんじん、にら、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	にんじん、もやし、にら、きくらげ、長ねぎ、きゅうり、だいこん、白菜キムチ
中・高	E 669 P 26.5 F 11.6	E 693 P 28.2 F 17.6	E 766 P 30.4 F 24.9	E 707 P 27.2 F 15.4	E 789 P 38.4 F 35.7
こ ん だ て	13(土) 冲高特祭 ジョア(ブルーベリー) 麦ごはん ★ポークカレー ブロッコリーサラダ みかん	16(火) カミカミの日 牛乳 麦ごはん カミカミ豚丼(具) 納豆和え 鶏とシブイの汁 りんご 	17(水) 牛乳 わかめごはん 豆乳コロッケ ごぼうとナッツのサラダ コーンスープ	18(木) 琉球料理の日 牛乳 五穀ごはん いわし生姜煮 ウカライリチー クーリジシ(卵) 	19(金) 牛乳 ★2色あげパン グリーンサラダ ★ABCスープ
あか き	豚肉、ジョア 米、押麦、じゃがいも、こめ油、クルトン(小麦、乳、大豆)	牛乳、豚肉、冷凍味噌、挽割Ca・VC強化納豆(袋):500g/袋、糸けずり、結び昆布 米、おし麦、緑豆はるさめ、こめ油、さとう、ごま	牛乳、チリメン、アーモンド 米、こま、大豆油(大豆)、さとう、じゃがいも	牛乳、いわし生姜煮(小麦、大豆)、おから、ひじき、蒸しからまぼこ、豚もも肉、豚肩ロース赤肉、液卵 米、胚芽押麦、もちきび、丸麦、黒米、赤米、さとう、大豆油(大豆)、イけもちこんにやく	牛乳、アーモンド、脱脂粉乳、きな粉(大豆)、ツナ、ベーコン なかよしパン(小麦、乳、大豆)、大豆油(大豆)、さとう、黒糖、じゃがいも
みどり	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、みかん	にんじん、たまねぎ、ごぼう、長ねぎ、きくらげ、しいたけ、きゅうり、たくあん(小麦、大豆)、とうがん、りんご、度つき生	ごぼう、赤ピーマン、きゅうり、レーズン(干しぶどう)、コーン、たまねぎ	にんじん、もやし、とうがん、ごぼう、しいたけ	キャベツ、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんじん、セロリ
中・高	E 755 P 23.9 F 18.5	E 798 P 34.9 F 23.7	E 783 P 20.1 F 26	E 719 P 31.9 F 23.1	E 621 P 22.5 F 23.4
こ ん だ て	22(月) 牛乳 トウジンージュシー かぼちゃ天ぷら きやべつ和風和え もずくのみそ汁 みかんゼリー 	23(火) 牛乳 麦ごはん いりどり キャベツのじゃこあえ うちなーみそ汁	24(水) 牛乳 中華丼(うずら卵) 肉だんごスープ ★大学芋 	25(木) ジョア(マスカット) バーガーパン ハンバーグ(ケチャップ付) スライスチーズ コールスロー ★クラムチャウダー(あさり) ★クリスマスデザート 	リクエストメニュー 12月は1年生がリクエストしてくれた献立をいれています。 『★』印が目印です! 確認してみてね♪  
あか き	牛乳、豚もも肉、ひじき、もずく、麦みそ(大豆) 米、田芋、こめ油、大豆油(大豆)	牛乳、鶏肉、チリメン、豚肩ロース赤肉、豆腐(大豆)、白みそ(大豆)、赤みそ(大豆) 米、おし麦、板こんにやく、ごま油(ごま、大豆)、さとう、ごま	牛乳、豚もも肉、うずらの卵、肉団子 米、麦、こめ油、ごま油(ごま、大豆)、でん粉、春雨、さつまいも、大豆油(大豆)、さとう、ごま	ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)、チーズ(乳)、あさり、鶏肉、牛乳 バーガーパン(小麦、乳、大豆)、じゃがいも、こめ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、レーズン(干しぶどう)、たまねぎ、はくさい、マッシュルーム
みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ	だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ、キャベツ、はくさい、もやし、とうがん、長ねぎ	たまねぎ、にんじん、はくさい、きくらげ、たけのこ		
中・高	E 704 P 26.3 F 19.1	E 718 P 32.1 F 20.9	E 754 P 25.3 F 20	E 778 P 34 F 26.4	

☆献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。

