給食献立予定表

令和6年度
村上特別支援学校

今月のめあて「よくかんで食べよう」

栄養量は中学部、高等部です。小学部は表示の約８０％です。

日	曜	主食	飲物	おかず・デザート	主な材料 あかの食品 おもに血や肉になる	主な材料 きいろの食品 おもに力や熱のもとになる	主な材料 みどりの食品 おもに体の調子をととのえる	栄養量 エネルギー ﾀﾝﾊﾟｸ質 脂質 食塩
1	金	ソフト麺		担々麺風スープ のり酢和え 秋の蒸しパン	牛乳、豚肉、みそ、ツナ、刻みのり、調製豆乳	ソフト麺、ごま油、ねりごま、白ごま、白すりごま、片栗粉、パンケーキ粉、上白糖、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、メンマ、干し椎茸、もやし、コーン、チンゲン菜、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、りんご缶	798 kcal 32.4 g 22.0 g 2.7 g
6	水	バターチキンカレーライス		こんにゃくサラダ 柿	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム、ツナ	米、油、じゃがいも、カレールウ、バター、サラダこんにゃく、三温糖、アーモンド	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト缶、りんごピューレ、キャベツ、きゅうり、柿	767 kcal 22.8 g 30.2 g 2.2 g
7	木	ごはん のり佃煮		おでん たらのりんごソース なめたけ和え　アセロラゼリー	牛乳、のり佃煮、がんも、ちくわ、うずらの卵、たら	米、里芋、こんにゃく、三温糖、片栗粉、あげ油、アセロラゼリー	だいこん、にんじん、りんごピューレ、玉ねぎ、小松菜、もやし、なめ茸	719 kcal 33.4 g 18.9 g 2.7 g
8	金	黒糖米粉コッペパン		**いい歯の日献立** さつまいもの豆乳スープ カルカルキッシュ 大豆のかみかみサラダ	牛乳、ウィンナー、調製豆乳、白いんげん豆ピューレー、卵、脱脂粉乳、おから、チーズ、大豆	米粉コッペパン、黒砂糖、油、さつまいも、米粉、上白糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、いんげん、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	853 kcal 38.0 g 31.4 g 3.6 g
11	月	ごはん		**鮭の日献立** 秋色豚汁 鮭の焼き漬け ごま和え　ヨーグルト	牛乳、豚肉、みそ、鮭、ヨーグルト	米、さつまいも、つきこんにゃく、三温糖、白ごま	ごぼう、だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし	700 kcal 36.6 g 15.6 g 2.6 g
12	火	ごはん		きのこ汁 チキンみそカツ のりナッツ和え	牛乳、油揚げ、木綿豆腐、鶏肉、みそ、神楽南蛮みそ、刻みのり	米、三温糖、薄力粉、パン粉、あげ油、アーモンド	にんじん、白菜、まいたけ、なめこ、生しいたけ、長ねぎ、小松菜、キャベツ	703 kcal 34.7 g 22.4 g 1.9 g
13	水	ごはん		いももちみそ汁 チーズ入りきりざい さつまいもサラダ	牛乳、油揚げ、みそ、挽きわり納豆、チーズ、ロースハム、大豆	米、おじゃがもちボール、白ごま、さつまいも、白すりごま、ノンエッグマヨネーズ	白菜、にんじん、ごぼう、長ねぎ、のざわな漬、たくあん、小松菜、玉ねぎ	742 kcal 26.8 g 23.5 g 2.7 g
14	木	まいたけごはん		里いものみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 秋びたし　お米のムース	牛乳、打ち豆、みそ、ししゃも、青のり、かまぼこ	米、里芋、天ぷら粉、薄力粉、あげ油、白すりごま、三温糖、お米のムース	まいたけ、だいこん、にんじん、長ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、きく	715 kcal 29.3 g 21.7 g 2.8 g
15	金	みそラーメン		ぎょうざ春巻き 切干バンサンスー	牛乳、豚肉、みそ、ロースハム	中華麺、油、ごま油、片栗粉、春巻きの皮、薄力粉、あげ油、三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、メンマ、もやし、にんじん、コーン、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、にら、干し椎茸、切干大根、きゅうり	747 kcal 32.7 g 24.7 g 3.5 g
18	月	回鍋肉丼		ワンタンスープ 春雨サラダ 手作りスイートポテト	牛乳、豚肉、みそ、なると、調製豆乳、卵、生クリーム	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ワンタン、春雨、白ごま、さつまいも、バター、グラニュー糖	キャベツ、にんじん、青ピーマン、たけのこ水煮、干し椎茸、にんにく、しょうが、もやし、メンマ、チンゲン菜、ほうれん草	732 kcal 24.7 g 18.3 g 2.5 g
19	火	チキンライス		**小学部５・６組希望献立** コンソメスープ いかのスパイシー揚げ わかめとキャベツのサラダ ぶどうゼリー	牛乳、鶏肉、ウィンナー、いか、冷凍わかめ、ツナ	米、バター、じゃがいも、片栗粉、あげ油、ごま油、三温糖、白ごま、ぶどうゼリー	ミックスベジタブル、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン、ほうれん草、にんにく、キャベツ、きゅうり	718 kcal 31.1 g 22.1 g 3.7 g
20	水	ごはん		大根のみそ汁 おからハンバーグのおろしソース 切干大根のサラダ　みかん	牛乳、油揚げ、みそ、鶏肉、豚肉、おから、干ひじき、調製豆乳、ロースハム	米、パン粉、片栗粉、白すりごま、ノンエッグマヨネーズ	だいこん、にんじん、しめじ、長ねぎ、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、コーン、みかん	701 kcal 27.8 g 23.1 g 2.3 g
21	木	ごはん		**キラッと新潟米☆地場もん献立** 地場もんたっぷり打ち豆汁 朝日豚とれんこんの黒酢炒め 磯の香和え	牛乳、打ち豆、厚揚げ、みそ、豚肉、刻みのり	米、さつまいも、片栗粉、あげ油、油、三温糖、ごま油	だいこん、生しいたけ、長ねぎ、れんこん、にんじん、玉ねぎ、きぬさや、小松菜、白菜	683 kcal 28.4 g 20.7 g 2.1 g
22	金	食パン		手作りりんごジャム 白菜のクリーム煮 マカロニボロネーゼ	牛乳、鶏肉、粉チーズ、生クリーム、豚肉	食パン、上白糖、じゃがいも、油、ホワイトルウ、マカロニ	りんご、レモン果汁、白菜、玉ねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、青ピーマン	794 kcal 27.7 g 26.2 g 2.7 g
25	月	ごはん		チャムチチゲ レンコン焼売　チャプチェ フルーツ杏仁風プリン	牛乳、絹ごし豆腐、ツナ、みそ、レンコン焼売、豚肉	米、三温糖、油、春雨、白ごま、ごま油、フルーツ杏仁風プリン	にんじん、玉ねぎ、キムチ、チンゲン菜、長ねぎ、しょうが、にんにく、たけのこ水煮、枝豆、きくらげ	749 kcal 29.3 g 21.9 g 2.4 g
26	火	ごはん		芋煮汁 さばのごまみそ焼き 千草和え　りんご	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、さば、錦糸卵	米、里芋、つきこんにゃく、三温糖、白すりごま	にんじん、白菜、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、りんご	747 kcal 36.1 g 26.0 g 2.1 g
27	水	ごはん		五目スープ 酢豚 花野菜サラダ	牛乳、厚揚げ、豚レバー、豚肉	米、ごま油、片栗粉、あげ油、油、三温糖、アーモンド	玉ねぎ、にんじん、メンマ、小松菜、しょうが、たけのこ水煮、青ピーマン、干し椎茸、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、コーン	700 kcal 25.6 g 23.7 g 2.5 g
28	木	豆腐そぼろ丼		さつまいものみそ汁 ひじきのみそマヨ和え バナナ	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、みそ、干ひじき、大豆、ロースハム	米、油、さつまいも、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、白すりごま	ごぼう、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、白菜、えのきたけ、キャベツ、バナナ	785 kcal 27.7 g 25.1 g 3.5 g
29	金	米粉麺		すき焼き汁 大学芋 キャベツの昆布和え	牛乳、豚肉、焼き豆腐、卵、塩昆布	米粉麺、油、しらたき、三温糖、片栗粉、さつまいも、あげ油、ざらめ、黒ごま	にんじん、えのきたけ、白菜、長ねぎ、キャベツ、小松菜、もやし	770 kcal 32.3 g 19.3 g 2.2 g

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります、ご了承をお願いします。

２１日（木）「キラッと新潟米地場もん献立」についてお知らせ

新潟産の新米と、白米に合う、地元「村上産」の食材をふんだんに使った献立となっています。

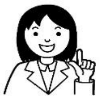
また、朝日豚は関川村で育てられたブランド豚です。給食用にいただきます。感謝して食べましょう。

寄宿舎食献立予定表

令和６年度
村上特別支援学校

日	曜	朝　食	夕　食	おやつ
1	金	ごはん　みそ汁 ミートボール　れんこん炒め 野菜サラダ	ごはん　スープカレー 茎わかめのサラダ　メロン	スナック(セレクト) 野菜ジュース
2	土	ごはん　ふりかけ　みそ汁 厚焼き卵　なめたけ和え じゃがいものきんぴら　ヨーグルト	**今日はかがやき祭です。** **5日は振替休日です。** 	
6	水	**献立に、秋の味覚を** **たくさん使いました。** 	さつまいもごはん　白菜鍋 さばの香味焼き　たくあん和え ベーコンとれんこんのソテー　みかん	柿の種 いちごタルト
7	木	ごはん　みそ汁 信田煮　きゅうりの塩昆布和え 野菜炒め　豆乳ココア	ごはん　みそ汁 鶏肉と椎茸の七味焼き　里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え　柿	カレーパン
8	金	ごはん　みそ汁 ますの塩焼き　車麸の煮物 大根きんぴら	 **さわやかな季節です。** **身体を動かしましょう。**	
11	月	**寒くても、朝食を** **食べて登校しましょう。** 	ごはん　みそ汁 手作りチーズハンバーグ　ゆでブロッコリー はりはり和え　かぼちゃの含め煮　梨	かりんとう りんごゼリー
12	火	ごはん　みそ汁 たらの照り焼き　即席漬け 五目きんぴら　ジョア（ストロベリー）	あんかけ焼きそば　焼きぎょうざ きゅうりの香り漬け　フルーツヨーグルト	チーズパンケーキ
13	水	食パン　いちご＆マーガリン クラムチャウダー　目玉焼き コールスローサラダ　ミニトマト	ブリカツ丼　すまし汁 がんもの煮物　ゆかり和え みかん	まがりせんべい カフェオーレ
14	木	ごはん　みそ汁 納豆　さつま揚げ煮 ポテトサラダ	ごはん　みそ汁 豚肉の野菜巻き　ごま和え のっぺ　柿	カントリーマウム ヨーグルト
15	金	ごはん　みそ汁 さつまいもコロッケ　切干大根の炒め煮 れんこんサラダ	**一週間お疲れ様でした。** 	
18	月	**しっかり食べて** **元気に過ごしましょう。** 	わかめごはん　みそ汁　手作りコロッケ ゆでキャベツ　ケチャップスパゲティー 大根のそぼろ煮　りんご	せんべい 焼きプリン
19	火	ごはん　みそ汁 ケチャップウインナー　野菜サラダ じゃがいものそぼろ煮　飲むヨーグルト	オムハヤシ　白菜のスープ こんにゃくサラダ　フルーツポンチ	クッキー ジョア
20	水	ごはん　みそ汁 さばの塩麹焼き　昆布の煮物 いんげんのごま和え	ごはん　さつま汁 鶏肉のお好み焼き　ふろふき大根 ほうれん草のバター炒め　柿	紫芋チップス ヨーグルト
21	木	ごはん　みそ汁　納豆 五目厚焼き卵　もやし炒め 小魚佃煮	ごはん　みそ汁　あじのねぎ塩麹焼き もやしのカレー和え　大学芋 車麩と秋野菜の煮物　みかん	アイス
22	金	ごはん　みそ汁 かぼちゃコロッケ　ひじきの煮物 おひたし　ヨーグルト	**家でもおやつの食べ方に** **気をつけて過ごしましょう。** 	
25	月	**寒くなりますね。** **体調管理に気を付けましょう。** 	ごはん　みそ汁 タラのガーリックムニエル　おでん ゆでブロッコリー　梨	水ようかん
26	火	ごはん　みそ汁 肉団子　野菜炒め 五目煮豆	キムチごはん　中華スープ チヂミ　八宝菜 杏仁フルーツ	ピザ
27	水	バターロールパン　コンソメスープ オムレツ　マカロニサラダ バナナ	ごはん　みそ汁 いかの米粉揚げ　アーモンド和え 筑前煮　りんご	スナック ヨーグルト
28	木	ごはん　みそ汁 煮込みハンバーグ　ベジポテト ごま和え　型抜きチーズ	ごはん　みそ汁 朝日豚のしょうが焼き　大根の酢の物 高野豆腐の卵とじ　ミルクゼリー	せんべい ごまプリン
29	金	ごはん　みそ汁 ししゃもの七味焼き　ほうれん草のおひたし もやしと油揚げの炒め物　野菜ジュース	**11月も終わります。** **来月も頑張っていきましょう！** 	

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります、ご了承をお願いします。



毎年11月頃から、インフルエンザに感染する人が増えてきます。

予防の基本は「ていねいな手洗い」です。感染症予防のためにも正しい手洗いをしましょう。