



# 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「寒さに負けない食事をしよう」

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 材 料			栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
					あかの食品 おもに血や 肉になる	きいろの食品 おもに力や熱の もとなる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
2	月	ごはん		白玉汁 里いもの肉みそがらめ れんこんの和風サラダ	牛乳、鶏肉、 油揚げ、大豆、 豚肉、みそ、 コースハム	米、白玉だん ご、里芋、片栗 粉、あげ油、 油、三温糖	白菜、にんじん、しめ じ、長ねぎ、にんにく、 しょうが、れんこん、 小松菜、キャベツ	750 kcal 29.2 g 24.7 g 2.3 g
3	火	ふわふわ 卵丼		もずくのみそ汁 ごま和え みかん	牛乳、鶏肉、 絹ごし豆腐、 卵、もずく、 油揚げ、みそ	米、油、片栗 粉、ごま油、 じゃがいも、 三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、干し椎茸、 チンゲン菜、えのきだけ、 長ねぎ、ほうれん草、 もやし、みかん	712 kcal 29.1 g 22.3 g 3.3 g
4	水	ごはん ふりかけ		高野豆腐のあったかスープ たらのアクパツァ スイートポテトサラダ かぼちゃプリン	牛乳、高野豆 腐、ウィン ナー、まだら、 あさり、ツナ	米、油、オリーブ油、 さつまいも、ノンエッ クマヨネーズ、 かぼちゃプリン	にんじん、玉ねぎ、 白菜、小松菜、しょう が、にんにく、トマト、 キャベツ、ブロッコリー	755 kcal 30.5 g 26.6 g 2.4 g
5	木	カツカレー ライス		海藻サラダ りんご	牛乳、豚肉、挽き割 り大豆、脱脂粉乳、 粉チーズ、豚ヒレカ ツ、海藻ミックス	米、油、じゃがいも、 カレールウ、あげ油、 サラダこんにやく、 ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、にんじん、りんご ピューレ、キャベツ、 きゅうり、コーン、りんご	761 kcal 28.2 g 23.8 g 2.5 g
6	金	うどん		ほうとう汁 きなこいも オータムポエムのおひたし	牛乳、鶏肉、 油揚げ、みそ、 きなこ	うどん、油、 さつまいも、 あげ油、三温糖	にんじん、白菜、かぼちゃ、 だいこん、長ねぎ、 キャベツ、オータムポエム、 もやし、コーン	798 kcal 29.1 g 21.5 g 2.4 g
9	月	ごはん 焼きのり		ほかほか具だくさん汁 ツナそぼろ マカロニサラダ	牛乳、のり、木綿 豆腐、ツナ、干ひ じき、挽き割り大 豆、コースハム	米、さつまいも、油、 アーモンドライス、 三温糖、マカロニ、ノ ンエッグマヨネーズ	だいこん、白菜、ごぼう、 干し椎茸、長ねぎ、しょう が、にんじん、いんげん、 キャベツ、きゅうり	734 kcal 28.0 g 27.8 g 2.0 g
10	火	ごはん		カロテンみそ汁 ししゃものごま天 里いものそぼろ煮	牛乳、厚揚げ、 みそ、 ししゃも、 豚肉、大豆	米、天ぷら粉、薄力粉、 白ごま、白すりごま、 あげ油、油、里芋、 つきこんにやく、 三温糖、片栗粉	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、 だいこん	728 kcal 31.9 g 23.3 g 2.6 g
11	水	キム たく丼		みそトックスープ シャキシャキサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、 なると、みそ、 ヨーグルト	米、ごま油、 トック、じゃが いも、アーモ ンド、油、上白糖	しょうが、にんにく、たくあん、 キムチ、白菜、長ねぎ、メンマ、 きくらげ、キャベツ、にんじん、 小松菜、きゅうり、バナナ、 りんご、みかん缶	738 kcal 26.3 g 20.0 g 3.2 g
12	木	ごはん		冬のかき玉みそ汁 れんこんハンバーグ 卵の花炒め	牛乳、油揚げ、卵、 みそ、豚肉、鶏肉、 木綿豆腐、おから、 さつまいも	米、里芋、 パン粉、三温糖、 片栗粉、油、 つきこんにやく	にんじん、白菜、だいこん、 なめこ、長ねぎ、しょうが、 玉ねぎ、れんこん、 干し椎茸、ごぼう	706 kcal 31.9 g 22.5 g 2.6 g
13	金	ピザ トースト		冬野菜のポトフ パンプキンサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳、ベーコ ン、チーズ、 ウィンナー	食パン、油、三温糖、 じゃがいも、ノンエッ クマヨネーズ、アーモ ンドライス、ラ・フ ランスゼリー	にんにく、玉ねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、にんじん、 だいこん、ほうれん草、 かぼちゃ、キャベツ、きゅうり	771 kcal 25.8 g 40.9 g 3.2 g
16	月	ごはん		<b>はまなや学級希望献立</b> きのこのみそ汁 ごまだれ焼き肉 オータムポエムのマヨネーズ和え アイスクリーム	牛乳、油揚げ、 木綿豆腐、みそ、 豚肉、 コースハム、 アイスクリーム	米、油、 三温糖、白ごま、 ノンエッグマヨ ネーズ	白菜、なめこ、生しいたけ、 長ねぎ、玉ねぎ、いんげん、 にんにく、オータムポエム、 キャベツ、にんじん、コーン	785 kcal 32.8 g 29.1 g 2.4 g
17	火	さつまい もごはん		車麩のみそ汁 鶏の塩唐揚げ かぶのゆかり和え	牛乳、油揚げ、 カットわかめ、 みそ、鶏肉	米、さつまいも、 黒ごま、車麩、 ごま油、上白糖、 片栗粉、あげ油	かぼちゃ、えのきだけ、 長ねぎ、にんにく、 しょうが、かぶ、 キャベツ、にんじん	711 kcal 28.2 g 27.0 g 2.8 g
18	水	ごはん		鮭の粕汁 厚揚げのピリ辛炒め ローストポテト みかん	牛乳、鮭、 みそ、厚揚げ、 豚肉	米、油、 三温糖、片栗 粉、 皮付きポテト、	だいこん、にんじん、ごぼ う、生しいたけ、長ねぎ、 キャベツ、玉ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、みかん	732 kcal 31.6 g 20.1 g 2.2 g
19	木	フリ カツ丼		すまし汁 だいこんサラダ りんご	牛乳、ぶり、 絹ごし豆腐、 カットわかめ、 コースハム	米、薄力粉、 パン粉、 あげ油、三温糖、 板麩、ごま油	みつば、だいこん、 にんじん、 ブロッコリー、 コーン、りんご	767 kcal 33.9 g 25.8 g 2.2 g
20	金	ソフト麺		冬至カレー南蛮汁 ぎょうざ たくあん和え はちみつゆずゼリー	<b>1日早い冬至 献立</b> 牛乳、豚肉、 油揚げ、餃子、 かつお節	ソフト麺、カレールウ、 片栗粉、 白ごま、はちみつ ゆずゼリー	玉ねぎ、にんじん、かぼ ちゃ、れんこん、長ねぎ、 ほうれん草、たくあん、 キャベツ、きゅうり	814 kcal 34.7 g 20.1 g 2.9 g
23	月	エビ ピラフ		ミネストローネ クリスピーチキン もみの木サラダ クリスマスチョコケーキ	<b>クリスマス献立</b> 牛乳、えび、 大豆、ベーコン、 鶏肉、ツナ、 星型チーズ	米、バター、油、 じゃがいも、 オリーブ油、 マカロニ、三温糖、 チョコケーキ	玉ねぎ、ミックスベジタ ブル、にんじん、セロリ、 にんにく、カットトマト缶、 ブロッコリー、キャベツ	802 kcal 32.5 g 30.7 g 3.5 g

食事は楽しい雰囲気です。

※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。

「食事」は、栄養をとるだけでなく、味覚を味わい、人との交流やふれあいの場としてとても大切です。楽しい食事を演出することで、より良いコミュニケーションの場となり、家族との会話や交流が深まります。クリスマス、年末年始と家族で過ごす時間が増える時期です。家庭の食事も楽しい雰囲気です。





# 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
2 月	12月になりましたね。 今月も頑張っていきましょう！ 	ごはん みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のかき玉煮 白菜とりんごのサラダ	ソーセージパン
3 火	ごはん みそ汁 納豆 厚焼き卵 かぼちゃ煮 茎わかめのサラダ	ごはん キムチチゲ 手作りチリ春巻き 春雨サラダ フルーツヨーグルト	じゃがりこ チーズ
4 水	ごはん みそ汁 あじの塩焼き ひじきの煮物 野菜サラダ 野菜ジュース	かき揚げ丼 豚汁 治部煮 いんげんのごま和え みかん	せんべい りんごジュース
5 木	ごはん みそ汁 肉団子 五目きんぴら たくあんごま炒め	ごはん さつまいも汁 ますのごま塩麹焼き チンゲン菜と豆腐の明太煮 おひたし パナナ	クランキーチョコ ヨーグルト
6 金	ごはん ふりかけ みそ汁 かぼちゃコロッケ 切干大根サラダ ブロッコリー	寒くても運動をして 体を鍛えましょう。 	
9 月	寒くても、早めに起きて 朝食を食べて登校しましょう。 	オムライス コーンスープ ローストチキン 付け合わせ ローストポテト フレンチサラダ 飲むヨーグルト	ロールケーキ
10 火	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 昆布の煮物 チンゲン菜とあさりのソテー	カレーライス 白菜のスープ 海藻サラダ アイスクリューム	せんべい ショア
11 水	ごはん みそ汁 ますの照り焼き れんこんサラダ 五目煮豆	タレカツ丼 卵スープ ほうれん草ソテー マカロニサラダ みかん	ポッキー プリン
12 木	ごはん みそ汁 目玉焼き 茎わかめのきんぴら ツナサラダ	スパゲッティナポリタン クラムチャウダー コールスローサラダ プリンアラモード	スナック カルピス
13 金	ごはん みそ汁 さばの塩麹焼き ポテトサラダ 白菜とちくわの煮浸し	手洗い、うがい、 マスクを忘れずに！ 	
16 月	今週も元気に 過ごしましょう！ 	ごはん かき玉みそ汁 メンチカツ こんぶ和え かぼちゃの煮物 みかん	今川焼き みかんゼリー
17 火	ごはん みそ汁 ウィンナー 昆布の煮物 野菜炒め ショア（プレーン）	ごはん みそ汁 マダラと野菜のカップ焼き 里芋の煮物 白菜の香味和え りんご	ジャガビー パンナコッタ
18 水	コーヒー食パン はちみつ&マーガリン コンソメスープ チーズオムレツ スパゲッティサラダ エリンギのソテー	わかめごはん みそ汁 車麩の揚げ煮 大根の野菜あんかけ のりナッツ和え パナナ	クッキー ヨーグルト
19 木	ごはん みそ汁 納豆 ししゃもの七味焼き かぼちゃの煮物 磯マヨ和え	カレーそば丼 春雨スープ ポテトサラダ フルーツ白玉	チョコアイス
20 金	ごはん のり佃煮 みそ汁 ポテトコロッケ ブロッコリーサラダ 大根のそぼろ煮	もうすぐ冬休み。 元気に過ごしましょう。 	
23 月	体調管理に 気を付けましょう。 	ちらし寿司 すまし汁 天ぷら（えび・野菜） 筑前煮 ミルクゼリー	セレクト ショア
24 火	ごはん みそ汁 信田煮 きんぴらごぼう ごま和え ショア（ストロベリー）	いよいよ冬休みです。休みでも 規則正しい生活を心がけましょう。 	

※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。



9～12日は寄宿舎のクリスマス会です。みなさんからのリクエスト献立をたくさん取り入れました！  
デザートもあります。お楽しみに！