



# 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「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

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                                 | 主な材料  |   |   | 栄養量                                   |
|----|---|------------------|----|--|---|---|---|---------------------------------------|
|    |   |                  |    |  | あかの食品<br>おもに血や<br>肉になる                              | きいろの食品<br>おもに力や熱の<br>もとになる  | みどりの食品<br>おもに体の調子を<br>ととのえる   |                                       |
| 8  | 水 | キムチ<br>チャーハン     |    | ワンタンスープ<br>もちもちぎょうざ<br>青菜のナムル ヨーグルト      | 牛乳、豚肉、<br>なると、もちもち<br>餃子、ヨーグルト                      | 米、ごま油、<br>ワンタンの油、<br>三温糖、白ごま                                      | にんにく、しょうが、キムチ、<br>玉ねぎ、グリーンピース、にんじ<br>ん、キャベツ、メンマ、チンゲン<br>菜、干し椎茸、もやし、小松菜                  | 760 kcal<br>27.3 g<br>26.2 g<br>3.8 g |
| 9  | 木 | ごはん              |    | 白玉雑煮<br>松風焼き<br>こんぶ和え いよかんゼリー            | 牛乳、鶏肉、かまぼ<br>こ、鮭、挽き割り大<br>豆、みそ、高野豆腐<br>粉、塩昆布        | 米、白玉だんご、<br>里芋、つきこん<br>にやく、片栗粉、<br>白ごま、黒ごま                        | にんじん、だいこん、生しいた<br>け、長ねぎ、しょうが、オオタム<br>ボエム、キャベツ、もやし、<br>コーン、いよかんゼリー                       | 739 kcal<br>36.7 g<br>18.4 g<br>2.2 g |
| 10 | 金 | 米粉<br>アップルパン     |    | 酒粕クラムチャウダー<br>鮭チーズフライ<br>ブロッコリーサラダ       | 牛乳、あさり、<br>生クリーム、<br>脱脂粉乳、鮭チー<br>ーズフライ、ツナ           | 米粉パン、じゃがい<br>も、油、ベジヤメル<br>ソース、あげ油、<br>三温糖                         | アップルチップ、にんじん、<br>玉ねぎ、白菜、しめじ、<br>ブロッコリー、キャベツ、<br>コーン                                     | 824 kcal<br>39.4 g<br>29.5 g<br>3.5 g |
| 14 | 火 | ごはん              |    | スキー汁<br>さばのおろしソースがけ<br>はりはり和え            | 牛乳、豚肉、<br>木綿豆腐、みそ、<br>さば、大豆、塩昆布                     | 米、さつまいも、つき<br>ごんにやく、あげ油、<br>三温糖、白ごま、<br>ごま油、上白糖                   | ごぼう、だいこん、にんじん、<br>生しいたけ、長ねぎ、<br>切干大根、キャベツ、きゅうり  | 731 kcal<br>34.8 g<br>26.7 g<br>2.6 g |
| 15 | 水 | 親子丼              |    | なめこのみそ汁<br>のり酢和え<br>小豆抹茶プリン              | 牛乳、鶏肉、卵、木綿豆<br>腐、カットわかめ、<br>みそ、ツナ、刻みのり、<br>調製豆乳、甘納豆 | 米、三温糖、<br>プリン   | にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、<br>たけのこ水蒸、絹さや、なめこ、<br>だいこん、長ねぎ、ほうれん草、<br>キャベツ、もやし                        | 753 kcal<br>32.5 g<br>23.3 g<br>3.0 g |
| 16 | 木 | ごはん              |    | 豚汁<br>五目卵焼き<br>きりざい                      | 牛乳、豚肉、木綿豆<br>腐、みそ、鶏肉、<br>干ひじき、卵、挽き<br>わり納豆          | 米、じゃがいも、<br>つきごんにやく、<br>油、三温糖、白ごま                                 | にんじん、玉ねぎ、ごぼう、<br>長ねぎ、たけのこ水蒸、いん<br>げん、野沢菜漬、たくあん  | 711 kcal<br>35.3 g<br>23.7 g<br>2.6 g |
| 17 | 金 | ソフト麺             |    | ツナミートソース<br>ひじきとれんこんのマリネ<br>りんごのコンポート    | 飲むヨーグルト、<br>ツナ、豚肉、挽き割<br>り大豆、干ひじき、<br>ロースハム         | ソフト麺、油、<br>三温糖、グラ<br>ニュー糖   | にんにく、にんじん、玉ねぎ、<br>セロリ、マッシュルーム、コーン、<br>カットトマト缶、トマトピューレ、<br>れんこん、キャベツ、りんご、レモン汁            | 828 kcal<br>33.1 g<br>17.8 g<br>2.0 g |
| 20 | 月 | わかめ<br>ごはん       |    | 吹雪汁<br>車麩カツの神楽南蛮みそだれがけ<br>のりチー和え みかんクレープ | 牛乳、木綿豆腐、<br>神楽南蛮みそ、<br>チーズ、刻みのり                     | 米、片栗粉、車麩カ<br>ツ、あげ油、三温糖、<br>油、みかんクレープ                              | だいこん、えのきたけ、<br>にんじん、ごぼう、長ねぎ、<br>キャベツ、ほうれん草  | 702 kcal<br>23.6 g<br>21.2 g<br>2.9 g |
| 21 | 火 | ごはん              |    | わかめスープ<br>豚肉とメンマのみそ炒め<br>ごまのりポテト りんご     | 牛乳、カットわか<br>め、木綿豆腐、<br>なると、豚肉、<br>みそ、青のり            | 米、ごま油、油、<br>三温糖、皮付き<br>ポテト、あげ油、<br>白ごま、白すりごま                      | えのきたけ、長ねぎ、<br>キャベツ、にんじん、<br>青ピーマン、メンマ、りんご   | 701 kcal<br>25.1 g<br>21.6 g<br>2.1 g |
| 22 | 水 | 冬野菜チキン<br>カレーライス |    | 福神漬け和え<br>フルーツヨーグルト                      | 牛乳、鶏肉、粉<br>チーズ、脱脂粉<br>乳、ヨーグルト                       | 米、油、じゃがい<br>も、カレールウ、<br>白ごま、上白糖                                   | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、<br>だいこん、ブロッコリー、<br>りんごピューレ、キャベツ、きゅうり、<br>福神漬け、バナナ、<br>りんご、もも、ラ・フランス | 727 kcal<br>23.7 g<br>22.2 g<br>2.3 g |
| 23 | 木 | ごはん              |    | すき焼き風煮<br>白身魚のアーモンドフライ<br>しょうゆフレンチ       | 牛乳、豚肉、<br>焼き豆腐、卵、<br>メルルーサ、<br>ロースハム                | 米、しらたき、三温糖、<br>片栗粉、薄力粉、ノンエック<br>マヨネーズ、パン粉、<br>アーモンドスライス、<br>あげ油、油 | にんじん、白菜、<br>えのきたけ、長ねぎ、<br>春菊、ほうれん草、もやし  | 780 kcal<br>40.1 g<br>27.3 g<br>2.6 g |

閉鎖献立

高等部1年  
生希望献立

## 全国学校給食週間 1/24(金)~30(木) 『日本一周うまいもの巡りの旅へ! ~西日本編~』

|    |   |       |  |   |   |  |  |                                       |
|----|---|-------|--|---|---|--|--|---------------------------------------|
| 24 | 金 | 丸パン   |  | 佐世保バーガー<br>太平燕<br>切干大根の和え物                | 九州<br>牛乳、牛肉、<br>豚肉、チーズ、<br>卵、いか、えび                        | 丸パン、油、<br>パン粉、三温糖、<br>はるさめ、<br>ごま油、白ごま                                   | 玉ねぎ、キャベツ、しょう<br>が、にんじん、白菜、きくら<br>げ、切干大根、きゅうり                     | 845 kcal<br>43.3 g<br>37.4 g<br>4.3 g |
| 27 | 月 | ジュース  |  | アーサー汁<br>鶏肉の黒糖あん<br>そうめんチャンプルー            | 沖縄<br>牛乳、豚肉、刻み昆布、<br>油揚げ、あおさ、<br>木綿豆腐、かまぼこ、<br>鶏肉、ツナ、かつお節 | 米、ごま油、三温糖、<br>白ごま、黒砂糖、<br>片栗粉、そうめん、<br>油                                 | にんじん、いんげん、しょうが、<br>えのきたけ、ほうれん草、<br>長ねぎ、にんにく、<br>玉ねぎ、にら           | 761 kcal<br>36.0 g<br>30.1 g<br>3.8 g |
| 28 | 火 | ごはん   |  | 打ち込み汁<br>カツフライ<br>れんこんのレモンドレッシング<br>白桃ジュレ | 中国・四国<br>牛乳、鶏肉、<br>油揚げ、みそ、<br>かつおフライ、<br>ロースハム            | 米、うどん、<br>里芋、あげ油、<br>三温糖、油、<br>マスカットゼリー                                  | にんじん、だいこん、ごぼ<br>う、生しいたけ、長ねぎ、<br>れんこん、キャベツ、プロッ<br>コリー、レモン汁、白桃缶    | 795 kcal<br>32.9 g<br>20.5 g<br>2.9 g |
| 29 | 水 | ごはん   |  | かす汁<br>たらもの西京焼き<br>とふの粉の煮物 有田みかん          | 近畿<br>牛乳、みそ、<br>たら、高野豆腐<br>粉、油揚げ                          | 米、さつまい<br>も、こんにゃ<br>く、油、上白糖  | だいこん、にんじん、<br>ごぼう、生しいたけ、<br>白菜、長ねぎ、みかん                           | 743 kcal<br>37.6 g<br>21.5 g<br>2.0 g |
| 30 | 木 | タレカツ丼 |  | のっぺい汁<br>菊花和え<br>ルレクチェゼリー                 | 新潟<br>牛乳、豚ヒレ<br>肉、鶏肉、厚揚<br>げ、ちくわ                          | 米、薄力粉、ノンエックマヨ<br>ネーズ、パン粉、あげ油、<br>三温糖、こんにゃく、里芋、<br>片栗粉、白すりごま、<br>ルレクチェゼリー | ごぼう、にんじん、干し<br>椎茸、絹さや、菊、ほう<br>れん草、もやし、コーン                        | 799 kcal<br>39.5 g<br>32.5 g<br>2.7 g |
| 31 | 金 | 米粉麺   |  | 和風汁<br>さつまいものかき揚げ<br>野菜ときのこのピリ辛和え         | 牛乳、豚肉、<br>かまぼこ、油揚<br>げ、ちくわ                                | 米粉麺、さつまいも、<br>薄力粉、天ぷら粉、<br>あげ油、三温糖、<br>ごま油、ラー油                           | だいこん、にんじん、干し椎茸、<br>長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、<br>キャベツ、小松菜、えのきたけ、<br>きくらげ、コーン | 757 kcal<br>32.4 g<br>17.6 g<br>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。



全国学校給食週間は、昭和25年から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。  
 学校給食はもともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、  
 子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識・実践力を身に付けるための大きな役割を担っています。



# 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   |
|------|--|--|---|
| 8 水  | 冬休みは終わりました。<br>生活リズムを戻しましょう。<br>  | カレーピラフ わかめスープ<br>ロールキャベツ コールスローサラダ<br>果物盛り合わせ (バナナ、りんご)  | クッキー<br>ジョア<br>(ブルーベリー)   |
| 9 木  | ごはん みそ汁 納豆<br>さつま揚げ煮 たくあん和え<br>高野豆腐の卵とじ  | ごはん 卵スープ<br>えび焼売 豚キムチ<br>中華サラダ フルーツ杏仁  | 小枝チョコ<br>みかんゼリー   |
| 10 金 | ごはん みそ汁<br>ウィンナーのケチャップ和え<br>野菜炒め ポテトサラダ 豆乳ココア  | 手洗い、うがいを<br>忘れずに!<br>             |    |
| 14 火 | 寒くても、早めに起きて<br>朝食を食べて登校しましょう。<br> | わかめごはん みそ汁<br>手羽先の煮物 にんじんサラダ<br>フルーツヨーグルト  | ポッキー<br>ヨーグルト (レモン)   |
| 15 水 | レーズン食パン 鶏団子のスープ<br>チーズオムレツ コールスローサラダ<br>バナナ ジョア (プレーン)   | ごはん みそ汁<br>アジの南蛮漬け 肉じゃが<br>カレーもやし りんご  | サラダホープ<br>アップルキャロット   |
| 16 木 | ごはん みそ汁<br>肉団子 車麩の煮物<br>チーズ和え  | ごはん 白菜鍋<br>おからハンバーグのきのこあん<br>ブロッコリーのかにかまあんかけ<br>ピーマン炒め みかん   | 肉まん   |
| 17 金 | ごはん みそ汁<br>たらの照り焼き ひじきの煮物<br>ツナとほうれん草の和え物 ヤクルト   | 寒くても運動をして<br>体を鍛えましょう。<br>        |    |
| 20 月 | 風邪やインフルエンザに<br>気を付けましょう。<br>    | ごはん みそ汁<br>いかの米粉揚げ おでん<br>ゆかり和え りんご  | ハーベスト<br>焼きプリン  |
| 21 火 | ごはん みそ汁<br>いわしのみぞれ煮 昆布の煮物<br>チンゲン菜のソテー   | ごはん ワンタンスープ<br>手作りぎょうざ 麻婆豆腐<br>もやしのナムル フルーチェ   | たべっこ動物<br>ジョア<br>(ストロベリー)   |
| 22 水 | ごはん みそ汁<br>煮込みハンバーグ ブロッコリーサラダ<br>五目煮豆 野菜ジュース   | 五目ごはん すまし汁<br>ぶりの照り焼き のり酢和え<br>車麩と野菜の煮物 バナナ  | えびせんべい<br>ヤクルト  |
| 23 木 | ごはん みそ汁<br>五目厚焼き卵 切干大根のピリ辛炒め<br>白菜漬け ジョア (ブルーベリー)  | ごはん みそ汁 鶏肉のアーモンドがらめ<br>ブロッコリー 厚揚げと大根の煮物<br>果物盛り合わせ (りんご、いよかん)  | チョコ<br>ココアいちご   |
| 24 金 | ごはん ふりかけ みそ汁<br>里いもコロケ がんもの煮物<br>コーンサラダ  | 手洗い、うがい、<br>マスクを忘れずに!<br>       |  |
| 27 月 | 体調管理に<br>気を付けましょう。<br>          | 三色丼 すまし汁<br>笹かまぼこの磯辺揚げ<br>のっぺ みかん  | パピコ<br>うまい棒   |
| 28 火 | ごはん ふりかけ みそ汁<br>ウィンナー 茎わかめのきんぴら<br>ポテトサラダ  | ごはん 鶏団子汁<br>さばのみそ煮 切干大根の炒め煮<br>ほうれん草のごま和え りんご  | クリームパン  |
| 29 水 | 食パン いちご&マーガリン<br>コンソメスープ 野菜グラタン<br>野菜サラダ エリンギのソテー 型抜きチーズ   | ごはん みそ汁<br>鶏肉のにんにく焼き アーモンド和え<br>大根のかき玉煮 バナナ  | さやえんどうスナック<br>ジョア (マスカット)   |
| 30 木 | ごはん みそ汁<br>ししゃもの七味焼き おかか和え<br>じゃがいものきんぴら 野菜ジュース  | カレーライス 野菜スープ<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツポンチ   | たけのこの山<br>桃ヨーグルト  |
| 31 金 | ごはん みそ汁<br>ハムエッグ 筑前煮<br>なめたけ和え ヨーグルト   | いよいよ2月になります。<br>一年で一番寒い月です。<br> |  |

※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。

「健康は毎日の積み重ね」

2025年も元気に過ごせますよう、日々の食事やおやつ、運動に気を付けて過ごしましょう。

