



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「楽しく会食をしよう」

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 おもに血や 肉になる	きいろの食品 おもに力や熱の もとになる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
3	月	ごはん		岩船麩のみそ汁 いわしのかば焼き かぶのゆかり和え 豆乳プリン	節分献立 牛乳、 カットわかめ、 みそ、いわし	米、岩船麩、 片栗粉、あけ油、 三温糖、白ごま、 豆乳プリン	長ねぎ、しょうが、 かぶ、キャベツ、 にんじん	722 kcal 28.4 g 23.3 g 2.4 g
4	火	ごはん		野菜スープ 鉄カルハンバーグ スパゲッティサラダ	牛乳、ウィンナー、 豚肉、木綿豆腐、 干ひじき、チーズ、 ツナ	米、パン粉、 三温糖、サラダ スパゲッティ、油	かぶ、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、コーン	734 kcal 27.0 g 23.6 g 2.5 g
5	水	カレー ピラフ		ポトフ 切干大根サラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 ウィンナー、 ツナ	米、油、じゃがいも、 白すりごま、ノンエッグ マヨネーズ、カクテル ゼリー、グラニュー糖	玉ねぎ、ミックスベジタブル、 にんじん、かぶ、ほうれん草、切干大 根、きゅうり、コーン、りんご、もも、 ラ・フランス、みかん缶、レモン汁	710 kcal 19.4 g 23.5 g 2.7 g
6	木	ごはん		里いものみそ汁 ぎせい豆腐 いろいろお豆のサラダ ぼんかん	牛乳、打ち豆、みそ、 木綿豆腐、鶏肉、卵、 ミックスビーンズ、 ロースハム	米、里芋、 油、三温糖	だいこん、にんじん、長ねぎ、 干し椎茸、いんげん、キャベツ、 きゅうり、コーン、ぼんかん	704 kcal 31.0 g 21.2 g 2.7 g
7	金	みそラーメン		ウィンナーチーズ春巻き パンサンスー	牛乳、豚肉、みそ、 ウィンナー、 チーズ、 ロースハム	中華麺、油、春巻きの 皮、薄力粉、あけ油、 はるさめ、三温糖、 ごま油、白ごま	にんにく、しょうが、メンマ、 キャベツ、にんじん、コーン、 長ねぎ、ほうれん草、もやし、 きゅうり、きくらげ	740 kcal 29.3 g 25.5 g 3.6 g
10	月	キムたく ごはん		中華風コーンスープ ふんわり豆腐焼売 マカロニサラダ	牛乳、 ベーコン、卵、 豆腐焼売、ツナ	米、ごま油、 片栗粉、マカロニ、 ノンエッグマヨネー ズ	たくあん、キムチ、にんじん、 玉ねぎ、コーン、ほうれん草、 えのきたけ、クリームコーン缶、 キャベツ、きゅうり	724 kcal 23.4 g 26.4 g 3.8 g
12	水	ごはん		きのこのみそ汁 豚カツ ポテトサラダ みかんゼリー	高等部2年 生希望献立 牛乳、油揚げ、 木綿豆腐、 みそ、豚肉、 ロースハム	米、薄力粉、ノンエッ クマヨネーズ、パン 粉、あけ油、三温糖、 ごま油、白ごま、じゃ がいも、みかんゼリー	白菜、なめこ、生しいたけ、 えのきたけ、長ねぎ、 にんにく、にんじん、 きゅうり、コーン	817 kcal 33.6 g 29.1 g 3.0 g
13	木	ごはん		ちゃんこ鍋 さばのみそ煮 千草和え	牛乳、鶏肉団子、 木綿豆腐、さば、 みそ、錦糸卵	米、三温糖	白菜、にんじん、しめじ、 ごぼう、長ねぎ、しょうが、 ほうれん草、キャベツ	704 kcal 33.6 g 25.5 g 2.7 g
14	金	アーモンド トースト		ポークビーンズ 海藻サラダ チョコカップケーキ	バレンタイン献立 牛乳、大豆、 豚肉、ベーコン、 海藻ミックス	食パン、マーガリン、グラニュー 糖、アーモンド粉、スライスア ーモンド、じゃがいも、油、サラダ こんにゃく、ごま油、白ごま、 チョコカップケーキ	玉ねぎ、にんじん、 カットトマト缶、キャベツ、 きゅうり、コーン	757 kcal 27.5 g 39.1 g 2.8 g
17	月	ビビンバ		五目スープ フルーツヨーグルト	牛乳、豚肉、 みそ、錦糸卵、 厚揚げ、ヨーグルト	米、ごま油、 三温糖、上白糖	ぜんまい水煮、切干大根、にんにく、 しょうが、ほうれん草、もやし、 にんじん、玉ねぎ、メンマ、 えのきたけ、小松菜、パナナ、みかん 缶、りんご、もも、ラ・フランス	696 kcal 29.4 g 21.0 g 2.6 g
18	火	ごはん		キムチ豚汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き のりナッツ和え	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、みそ、 鮭、刻みのり	米、じゃがいも、 つきこんにゃく、ノン エッグマヨネーズ、 アーモンド、三温糖	キムチ、だいこん、にんじん、 長ねぎ、クリームコーン缶、 小松菜、キャベツ	708 kcal 36.9 g 24.4 g 2.8 g
19	水	ハヤシ ライス		もずくスープ 大豆とひじきのサラダ 型抜きレアチーズ	牛乳、豚肉、もず く、絹ごし豆腐、干 ひじき、大豆、ロー スハム、レアチーズ	米、油、 ハヤシルウ、 三温糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 いんげん、カットトマト缶、 えのきたけ、長ねぎ、キャベツ	714 kcal 28.2 g 23.2 g 3.0 g
20	木	ごはん のり佃煮		おでん いかのかりん揚げ なめたけ和え	牛乳、のり佃煮、 かむも、ちくわ、 うずらの卵、いか	米、里芋、こん ご、三温糖、 片栗粉、薄力粉、 あけ油	だいこん、にんじん、 しょうが、小松菜、 もやし、なめ茸	703 kcal 35.2 g 19.5 g 3.2 g
21	金	ソフト麺		ビーンズミートソース こんにゃくサラダ マラーカオ	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 冷凍わかめ、 マラーカオ 調製豆乳	ソフト麺、油、三温糖、 サラダこんにゃく、 白ごま、ホットケーキ ミックス、さつまいも	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、エリンギ、トマトビュ ーレ、カットトマト缶、キャベツ、 きゅうり、コーン、干しぶどう	803 kcal 31.0 g 19.5 g 2.1 g
25	火	ごはん		ゆばスープ 鶏肉と冬野菜の甘酢和え 磯マヨサラダ	牛乳、木綿豆腐、 湯葉、鶏肉、大豆、 刻みのり、かつお節	米、片栗粉、里芋、 あけ油、三温糖、 ノンエッグマヨネー ズ	ほうれん草、しめじ、長ねぎ、 しょうが、れんこん、 ほうれん草、もやし、にんじん	714 kcal 27.0 g 25.0 g 2.1 g
26	水	ごはん		打ち豆のみそ汁 笹かまのマヨネーズ焼き 洋風肉じゃが はまさき	牛乳、打ち豆、 みそ、笹かま、 かつお節、青のり、 豚肉	米、ノンエッグマヨ ネーズ、白ごま、しら たき、じゃがいも、 オリブ油、三温糖	だいこん、にんじん、 えのきたけ、白菜、玉ねぎ、 ブロッコリー、はまさき	685 kcal 30.2 g 17.3 g 2.6 g
27	木	菜めし ごはん		中華風もちっこスープ わかさぎフライ薬味ソースがけ マーボー大根 豆乳パンナコッタ	牛乳、カットわか め、わかさぎフラ イ、豚肉、挽き割 り大豆、みそ	米、白玉だんご、 ごま油、あけ油、 三温糖、片栗粉、 豆乳パンナコッタ	玉ねぎ、コーン、メンマ、 チンゲン菜、長ねぎ、 しょうが、にんにく、 だいこん、にんじん、干し椎茸	702 kcal 22.7 g 19.4 g 3.4 g
28	金	チリドック		ホワイトシチュー コールスローサラダ	牛乳、ソーセージ、 挽き割り大豆、鶏 肉、脱脂粉乳、白い んげん豆ビュレー	コッペパン、油、 三温糖、 じゃがいも、 ホワートルウ、米粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、青ピーマン、トマト ビュレー、しめじ、ブロッコリー、 キャベツ、きゅうり、コーン	758 kcal 29.8 g 29.0 g 3.5 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。

※2月も旬の食材や行事食をたくさん取り入れています。

※年度末決算に近いこともあり、献立や使用食材を変更することがあるかもしれませんがご理解をお願いします。



日・曜	朝食	夕食	おやつ
3 月	<p>寒くても、早め起きて朝食を食べて登校しましょう。</p> 	ふわふわ卵丼 みそ汁 ちくわと野菜のカップ焼き 大根サラダ 黒糖大豆	うまい棒 オレンジジュース
4 火	ごはん 納豆 みそ汁 さつま揚げ煮 五目きんぴら キャベツのこんぶ和え	ごはん のっぺい汁 さばと野菜のみそ煮 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト	抹茶チョコ いちごタルト
5 水	チーズパン コンソメスープ オムレツ エリンギのソテー コールスローサラダ 豆乳ココア	ごはん みそ汁 豚肉の野菜巻き のり酢和え 高野豆腐の卵とじ いやかん	ドーナツ 豆乳ヨーグルト (ブルーベリー)
6 木	ごはん みそ汁 ますの照り焼き 野菜炒め あさりの佃煮 ヨーグルト	チャーハン チンゲン菜のスープ 鮭とチーズの包み揚げ 中華サラダ フルーツジュレ	ピザ 野菜ジュース
7 金	ごはん みそ汁 目玉焼き 車麩の煮物 切干大根サラダ ヤクルト	<p>手洗い、うがいを忘れずに!</p> 	
12 水	<p>11日は国民の祝日「建国記念の日」です。</p> 	ごはん 鶏団子汁 赤魚の照り焼き 塩麩肉じゃが ごまネーズ和え ぼんかん	アーモンドクッキー コアコアいちご
13 木	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 マカロニサラダ 茎わかめのきんぴら	三色丼 すまし汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ バナナ	ケーキ マイルド カフェオーレ
14 金	ごはん のり佃煮 みそ汁 ハートのコロッケ 五目煮豆 ブロッコリーサラダ	<p>手洗い、うがい、マスクを忘れずに!</p> 	
17 月	<p>風邪やインフルエンザに気を付けましょう。</p> 	ごはん ザーサイスープ チキン南蛮 ブロッコリー 豆腐のかにかまあめかけ バナナ	サッポロポテト ジョア (マスカット)
18 火	ごはん みそ汁 ほっけのみりん干し れんこん炒め ほうれん草のお浸し ジョア (ブレン)	豚丼 もずくの卵スープ コーン焼売 切干大根のナムル ヨーグルトゼリー	チョコ ソファールヨーグルト
19 水	コーヒー食パン はちみつ&マーガリン マカロニスープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ ほうれん草のソテー	天丼 (エビ・キス・かぼちゃ) すまし汁 青菜のチーズ和え 里芋のそぼろ煮 はるみ	ごませんべい りんごゼリー
20 木	ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 じゃがいものカレーきんぴら 即席漬け 飲むヨーグルト	ごはん きのかげんちゃん汁 たらりのりんごソース アーモンド和え 大根のかき玉煮 デコボン	アイス ポテト
21 金	ごはん ふりかけ みそ汁 コロッケ がんもの煮物 コーンサラダ	<p>23日は「天皇誕生日」です。</p> 	
25 火	<p>朝ごはんを食べて元気に登校しましょう!</p> 	ごはん 酒粕汁 さわらの西京焼き 野菜の煮物 かぶの即席漬け はまさき	お米deガトー ショコラ ヤクルト
26 水	ごはん みそ汁 ウィナーのケチャップ和え ポテトサラダ 切干大根の煮物 野菜ジュース	エビピラフ キャベツスープ デミグラスハンバーグ ブロッコリー 粉ふきいも しょうゆフレンチ フルーツ白玉	堅あげポテト 野菜ジュース
27 木	ごはん みそ汁 肉団子 五目きんぴら 風味和え	ごはん 切干大根スープ 八宝菜 手作りぎょうざ 茎わかめのサラダ みかん	焼きそばパン ジュース
28 金	ごはん 納豆 みそ汁 ししゃもの七味焼き れんこん炒め ほうれん草のごま和え	<p>いよいよ3月になります。春はもうすぐ...</p> 	

※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。

寒い日が続きますが、みなさん元気に頑張りましょう!

感染症対策も引き続き、よろしくをお願いします。

