



給食献立予定表

今月のめあて「食事のマナーを身に付けよう」

令和6年度
村上特別支援学校

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 もとになる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
1	水	ごはん		塩とり汁 ちくわの茶摘み揚げ 野菜ときこのこのピリ辛和え	八十八夜 牛乳、鶏肉、 厚揚げ、ちくわ	米、油、じゃがいも、 薄力粉、天ぷら粉、 あけ油、三温糖、 ごま油、ラー油	だいこん、ごぼう、にんじん、 絹さや、長ねぎ、キャベツ、 とうな、えのきたけ、きくらげ、 コーン	695 kcal 270 g 20.2 g 2.8 g
2	木	筍ごはん		豆腐のみそ汁 鶏肉の甘みそ焼き なめだけ和え こともの日ゼリー	こともの日献立 牛乳、油揚げ、木 綿豆腐、カットわ かめ、みそ、鶏肉	米、三温糖、こ どもの日ゼリー	たけのこ、にんじん、長ね ぎ、しょうが、にんにく、 とうな、もやし、なめ茸	730 kcal 31.2 g 24.2 g 3.5 g
7	火	バターチキン カレーライス		大豆とひじきのサラダ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、ヨーグ ルト、生クリーム、 干ひじき、大豆、 ローズハム	米、油、じゃがいも、 カレーパウダー、バター、 三温糖、アセロラゼ リー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、トマ トダイス缶、りんごピューレ、 コーン、キャベツ	801 kcal 23.6 g 28.1 g 2.3 g
8	水	ごはん		いもち汁 かつおの竜田揚げ 磯マヨサラダ	牛乳、みそ、 かつお、刻みの り、かつお節	米、おじゃかもちポ ール、片栗粉、あけ油、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、ごぼう、干し椎茸、 長ねぎ、しょうが、にんにく、 とうな、もやし、にんじん	695 kcal 32.7 g 17.5 g 2.0 g
9	木	ごはん		ちゃんぽんスープ カルカルキッシュ 荳わかめのサラダ	牛乳、豚肉、なると、 卵、脱脂粉乳、おから、 ウィンナー、チーズ、 荳わかめ、ツナ	米、ごま油、 片栗粉、三温 糖、白ごま	キャベツ、にんじん、きくら げ、たけのこ水煮、玉ねぎ、ブ ロッコリー、もやし、きゅうり	700 kcal 29.6 g 23.4 g 2.8 g
10	金	セサミトースト		豆乳クリームスープ アスパラサラダ バナナ	牛乳、 ウィンナー、 調製豆乳、ツナ	食パン、ねりごま、 上白糖、マーガリン、 白ごま、じゃがいも、 油、米粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、しめじ、ク リームコーン缶、アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、バナナ	808 kcal 25.0 g 32.2 g 2.5 g
13	月	ごはん		常家豆腐 えび焼売 ハンサンスー	牛乳、豚肉、厚揚 げ、挽き割り大豆、 みそ、えび焼売、 ローズハム	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 はるさめ、白ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、干し 椎茸、もやし、きゅうり	759 kcal 29.7 g 23.5 g 2.9 g
14	火	菜の花ごはん		若竹汁 さわらの照り焼き じゃがいものそぼろ煮 なつみ	牛乳、炒り卵、 木綿豆腐、カットわ かめ、みそ、 さわら、豚肉	米、油、じゃがい も、しらたき、 三温糖、片栗粉	たけのこ水煮、にんじ ん、玉ねぎ、干し椎茸、 グリーンピース、なつみ	718 kcal 36.3 g 21.2 g 3.1 g
15	水	ごはん		キムチ豚汁 ハンバーグ ごま和え	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 みそ、鶏肉	米、ミルメーク、じゃが いも、つきこんにやく、 油、パン粉、三温糖、 白すりごま	キムチ、だいこん、長ね ぎ、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、もやし	755 kcal 32.4 g 22.8 g 2.6 g
16	木	ごはん		キャベツのみそ汁 きりざい もずくそぼろ お茶プリン	牛乳、カットわか め、みそ、納豆、 豚肉、もずく、 挽き割り大豆	米、白ごま、油、 三温糖、片栗粉、 お茶プリン	キャベツ、えのきたけ、のざわ な漬、たくあん、にんじん、 玉ねぎ、青ピーマン、しょうが	694 kcal 26.7 g 20.8 g 2.6 g
17	金	みそラーメン		ウィンナーチーズ春巻き 切り干し大根のナムル	牛乳、豚肉、 みそ、ウィン ナー、チーズ	中華めん、油、春巻き の皮、薄力粉、あけ 油、ごま油、三温糖、 白ごま	にんにく、しょうが、メンマ、 キャベツ、もやし、にんじん、 コーン、長ねぎ、切干大根、 きゅうり	752 kcal 28.9 g 24.9 g 3.5 g
21	火	ネギ塩豚丼		わらびのみそ汁 茶碗蒸し こんぴ和え	牛乳、豚肉、厚揚 げ、みそ、卵、 かまぼこ、塩昆布	米、油、しらた き、白ごま、片栗 粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、玉ね ぎ、長ねぎ、枝豆、レモン果汁、わらび 水煮、生しいたけ、たけのこ水煮、みつ ば、キャベツ、とうな、もやし	686 kcal 31.6 g 20.3 g 3.0 g
22	水	ごはん		わかめスープ 厚揚げと春キャベツのみそ炒め ごまのりポテト ヨーグルト風ムース	牛乳、カットわか め、厚揚げ、豚 肉、みそ、青のり	米、ごま油、油、三温糖、 片栗粉、じゃがいも、あけ 油、白ごま、白すりごま、 ヨーグルト風ムース	たけのこ水煮、えのきたけ、 長ねぎ、春キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、にら、しょうが	700 kcal 22.5 g 23.4 g 2.1 g
23	木	ごはん		沢煮椀 さばのみそ煮 アーモンドおひたし	牛乳、豚肉、 さば、みそ	米、はるさめ、 三温糖、 アーモンド	にんじん、ごぼう、えのきたけ、 たけのこ水煮、長ねぎ、しょう が、とうな、もやし、コーン	711 kcal 32.2 g 23.1 g 2.2 g
24	金	エビカツ バーガー		ポトフ マカロニサラダ アップルシャーベット	牛乳、エビカ ツ、ウィン ナー、ツナ	丸パン、あけ油、じゃ がいも、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、玉ね ぎ、かぶ、絹さや、きゅう り、アップルシャーベット	771 kcal 27.1 g 26.9 g 3.4 g
27	月	ごはん		ニラ玉みそ汁 いかの香味焼き 春のっぺ 豆乳プリン	牛乳、木綿豆 腐、卵、みそ、 いか、ちくわ	米、じゃがいも、 こんにやく、片栗 粉、豆乳プリン	玉ねぎ、にら、しょうが、にんに く、長ねぎ、たけのこ水煮、 わらび水煮、にんじん、 絹さや、干し椎茸	711 kcal 35.0 g 17.0 g 3.3 g
28	火	ごはん おかからりかけ		五目スープ 豆腐の肉みそがけ さきいかサラダ	牛乳、鶏団子、 木綿豆腐、鶏肉、 みそ、大豆、 さきいか	米、ごま油、 油、三温糖、 アーモンド	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、 小松菜、長ねぎ、しょうが、 キャベツ、きゅうり、コーン	742 kcal 30.4 g 25.5 g 3.2 g
29	水	チャーハン		中華風もちっこスープ 中華サラダ フルーツヨーグルト	牛乳、焼豚、なると と、カットわかめ、 サラダチキン、 ヨーグルト	米、ごま油、白玉だ んご、はるさめ、三温 糖、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、グ リンピース、コーン、メンマ、チンゲン菜、 もやし、きゅうり、にんじん、バナナ、 りんご、もも、ラ・フランス	681 kcal 22.4 g 15.8 g 3.0 g
30	木	ごはん		かぶのみそ汁 ししゃものごまフライ たけのこのおかか煮	牛乳、油揚げ、 みそ、ししゃも、 豚肉、高野豆腐、 かつお節	米、薄力粉、パン粉、 黒ごま、あけ油、つき こんにやく、三温糖	かぶ、にら、たけのこ水 煮、にんじん、玉ねぎ、 絹さや	705 kcal 32.5 g 20.2 g 2.5 g
31	金	米粉麺		カレー南蛮汁 ジャーマンポテト 福神漬け和え	牛乳、豚肉、 油揚げ、 ベーコン	米粉麺、カレー ウ、片栗粉、じゃ がいも、バター	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 長ねぎ、ほうれん草、にんにく、 キャベツ、きゅうり、福神漬け	738 kcal 30.1 g 19.1 g 2.7 g

新緑香るさわやかな季節になりました。

※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。

新学期が始まって1ヶ月たちましたが、お子さんの様子はいかがでしょうか？
毎日元気に勉強や運動をするためにも、食事や睡眠を大切にしていきましょう。

18日は
「体育学習発表会」です。



5月 寄宿舍食献立予定表

令和6年度
村上特別支援学校

日・曜	朝食	夕食	おやつ
1 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじきの煮物 即席漬け 野菜ジュース	五目焼きそば わかめスープ 蒸し鶏と野菜のサラダ フルーツポンチ	豆乳いちごパンナコッタ サッポロポテト
2 木	ごはん みそ汁 イカフライ ポテトサラダ おかか和え	連休を 思いっきり楽しもう!	
7 火	連休は終わりです。 気分を入れ替えて登校しましょう。	大豆わかめごはん みそ汁 車麩の揚げ煮 にんじんサラダ ふき炒め バナナ	堅あげポテト りんごジュース
8 水	ごはん みそ汁 肉団子 たくあんのごま炒め ツナサラダ	ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐の肉みそがけ アスパラソテー 筑前煮 いちご	さつまいもチップス クッキー
9 木	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 のりお浸し がんもと大根の煮物	ごはん 春キャベツの豚汁 ますのごま塩麹焼き アーモンド和え 筍と厚揚げの煮物 オレンジ	カレーパン
10 金	ごはん みそ汁 ししゃもの磯辺焼き 五目きんぴら きゅうりの昆布漬け ヨーグルト	家に帰った時も、食事や おやつに気をつけましょう。	
13 月	朝ごはんをしっかり 食べて登校しましょう。	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き ブロッコリーサラダ 高野豆腐の煮物 ミニトマト	ぶどうゼリー せんべい
14 火	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップ和え マカロニサラダ ちくわのごま煮	豚丼 もずくスープ 中華サラダ フルーツ白玉	アイス サッポロポテト
15 水	レーズン食パン コーンスープ 野菜グラタン 青菜のソテー バナナ	ハヤシライス 茎わかめのスープ 豆腐とトマトのサラダ ヨーグルト和え	クッキー グミ
16 木	ごはん みそ汁 あじの塩麹焼き メンマの炒め物 ごま和え	ごはん キムチチゲ ホキのマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 さっぱりサラダ	チョコパイ ヤクルト
17 金	ごはん みそ汁 ミートボール ベーコンと野菜のソテー 昆布の煮物 野菜ジュース	チャーハン ワンタンスープ 豆腐ステーキ 海藻サラダ オレンジ	まんじゅう ポテトチップス
18 土	ごはん ふりかけ みそ汁 キャベツメンチ ひじきの煮物 塩もみ野菜 飲むヨーグルト	体育学習発表会 がんばりましょう!	
21 火	先週の疲れは、とれたでしょうか? 元気に登校してくださいね。	ごはん みそ汁 手作りハンバーグ はりはり和え かぼちゃの含め煮 バナナ	ソファール(ストロベリー) チョコレート
22 水	ごはん みそ汁 ハムエッグ 切干大根煮 なめだけ和え	ごはん みそ汁 アジフライ ごま和え 鶏つくねの煮物 オレンジ	原宿ドックミニ スナック
23 木	ごはん のりの佃煮 みそ汁 五目厚焼き卵 ブロッコリーサラダ かぶと油揚げの炒め物 豆乳ココア	キムたくごはん 中華風コーンスープ 手作りぎょうざ ナムル フルーツ杏仁	カルピス スナック
24 金	ごはん みそ汁 野菜コロッケ 青菜の煮浸し 五目炒め	家でもバランスよく食べ、 特に野菜不足にならないようにしましょう。	
27 月	一週間の始まりです。 今週も元気よく過ごしましょう。	鶏肉の混ぜごはん みそ汁 鮭と野菜の揚げ浸し 春雨サラダ オレンジ	クリームパン
28 火	ごはん みそ汁 ますの塩焼き 白滝のツルツル炒め チーズ和え	ごはん ザーサイスープ バナナ なすと挽肉のトマトチーズ焼き ローストポテト あさりと大根の煮物	ポッキー ジョア(プレーン)
29 水	チーズパン コンソメスープ オムレツ コールスローサラダ エリンギのソテー ジョア(ストロベリー)	そうめん 野菜かき揚げ もずく酢 かぼちゃの甘煮 ミルクゼリー	ビックカツ チョコレート
30 木	ごはん 納豆 みそ汁 ハムのソテー ひじきの煮物 お浸し	ごはん みそ汁 鶏肉のチリソース 粉ふきいも ほうれん草のソテー 大豆のかみかみサラダ	アイス うまい棒
31 金	ごはん みそ汁 イカメンチカツ メンマ煮 ウィンナーとアスパラのソテー	天気の良い日は、外で体を 動かしましょう!	

※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。

入舎して一ヶ月たちました。寄宿舍生活には慣れましたか?
子どもたちは、食事の準備や後片付けもがんばって行っています。

