



給食献立予定表

今月のめあて「衛生に気をつけよう」



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 | 煮いろの食品 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 | | 五目スープ タッカルビ 春雨サラダ | 牛乳、厚揚げ、 カットわかめ、 鶏肉、ロースハム | 米、じゃがいも、ごま 油、トック、油、三温 糖、はるさめ、白ごま | 玉ねぎ、メンマ、しょう が、キャベツ、にんじ ん、にんにく、きゅうり | 703 kcal 22.4 g 19.1 g 2.3 g |
| 4火 | カミカミ丼 | | みそワタンスープ シャキシャキサラダ サワーゼリー | 牛乳、豚肉、 みそ | 米、油、つきこんにゃく、 三温糖、白ごま、ごま油、 ワタンス、じゃがいも、 アーモンド、サワーゼリー | ごぼう、にんじん、青ピーマン、 きくらげ、にんにく、もやし、 メンマ、コーン、にら、きゅうり | 735 kcal 25.0 g 21.1 g 2.7 g |
| 5水 | ごはん | | ピリ辛スタミナ豚汁 いかのスパイシー揚げ のりチーサラダ | 牛乳、豚肉、木 綿豆腐、みそ、 いか、刻みのみ | 米、じゃがいも、 片栗粉、あげ油、 油、三温糖 | にんじん、玉ねぎ、 にら、にんにく、 キャベツ、きゅうり | 690 kcal 33.6 g 19.0 g 2.8 g |
| 6木 | ごはん | | 厚揚げのみそ汁 あじのさんが焼き しょうゆフレンチ アーモンド小魚 | 牛乳、厚揚げ、みそ、あ じのすり身、鶏肉、挽き 割り大豆、ロースハム、 小魚 | 米、片栗粉、 ごま油、油、 アーモンド | 玉ねぎ、にんじん、えのきた け、大葉、しょうが、長ね ぎ、小松菜、もやし | 688 kcal 34.3 g 21.0 g 2.4 g |
| 7金 | 大麦麺 | | 山菜かき玉汁 たくあん和え りんご蒸しパン | 牛乳、豚肉、かまぼ こ、油揚げ、卵、 かつお節、調製豆乳 | 大麦麺、片栗粉、 白ごま、ホットケーキ ミックス、上白糖 | にんじん、長ねぎ、山菜ミッ クス、たくあん、キャベツ、 きゅうり、りんご缶 | 778 kcal 23.4 g 17.4 g 2.7 g |
| 10月 | ごはん | | 貝だくさんみそ汁 ししゃものカルシウム揚げ 切り干し大根のピリ辛炒め | 牛乳、木綿豆腐、 みそ、ししゃも、 粉チーズ、豚肉 | 米、じゃがいも、こんにゃく、 天ぷら粉、薄力粉、白 ごま、ダイスアーモンド、 あげ油、ごま油 | ごぼう、にんじん、干し 椎茸、切干大根、ほうれ ん草、にんにく | 706 kcal 29.4 g 22.1 g 2.2 g |
| 11火 | マーボー 厚揚げ丼 | | 中華風なめこスープ 青菜のナムル | 牛乳、豚肉、 厚揚げ、みそ、 かまぼこ、卵 | 米、ごま油、 片栗粉、油、 三温糖、白ごま | しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、干し椎茸、にら、だいこん、 えのきたけ、なめこ、長ねぎ、 もやし、小松菜 | 726 kcal 30.3 g 26.2 g 3.5 g |
| 12水 | ごはん | | なすのみそ汁 ほっけのねぎ塩麴焼き カレー肉じゃが | 牛乳、厚揚げ、 みそ、ほっけ、 豚肉 | 米、ごま油、油、 じゃがいも、つきこんに ゃく、三温糖 | なす、えのきたけ、にんに く、長ねぎ、しょうが、玉ね ぎ、にんじん、いんげん | 690 kcal 34.5 g 17.9 g 2.0 g |
| 13木 | ハヤシライス | | ココロサラダ フルーツポンチ | 牛乳、豚肉、 大豆、 ロースハム | 米、油、ハヤシルウ、 じゃがいも、ごま油、 カクテルゼリー | にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじ ん、マッシュルーム、いんげん、ダイス トマト缶、きゅうり、コーン、黄桃缶、 パン缶 | 733 kcal 22.6 g 17.7 g 2.1 g |
| 14金 | きな粉 米粉揚げパン | | トマトポークシチュー フレンチサラダ | 牛乳、きな粉、 豚肉、大豆 | 米粉パン、あげ油、グ ラニュー糖、油、じゃ がいも、三温糖、米粉 | しょうが、にんにく、玉ねぎ、セロリ、 にんじん、プロックリ、ダイストマト 缶、キャベツ、赤ピーマン、きゅうり、 コーン、レモン果汁 | 788 kcal 33.4 g 26.6 g 2.4 g |
| 17月 | ごはん のりふりかけ | | かき玉スープ 鶏の唐揚げ ポテトサラダ | 牛乳、木綿豆 腐、卵、鶏肉、 ロースハム | 米、片栗粉、あげ 油、じゃがいも、ノ ンエッグマヨネーズ | にんじん、玉ねぎ、ほう れん草、にんにく、しょ うが、きゅうり、コーン | 801 kcal 28.0 g 32.6 g 2.4 g |
| 18火 | ごはん | | じゃがいものみそ汁 さばのソースソース ゆかり和え | 牛乳、カットわ かめ、油揚げ、 みそ、さば | 米、じゃがいも、 米粉、片栗粉、 あげ油、三温糖 | 玉ねぎ、しょうが、 キャベツ、もやし、 にんじん | 719 kcal 30.0 g 23.6 g 2.6 g |
| 19水 | ピビンパ | | わかめスープ ヨーグルト | 牛乳、豚肉、みそ、 錦糸卵、カットわか め、木綿豆腐、 ヨーグルト | 米、ごま油、 三温糖、白ごま | 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、えのきたけ、長ねぎ | 683 kcal 29.8 g 20.0 g 2.7 g |
| 20木 | ごはん | | 塩けんちん汁 がんものそぼろあんかけ のり酢和え ベビーチーズ | 牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、がんも、豚肉、 挽き割り大豆、ツナ、 刻みのみ、チーズ | 米、ごま油、じゃが いも、つきこんにゃ く、三温糖、片栗粉 | にんじん、ごぼう、えのきた け、長ねぎ、しょうが、ほう れん草、もやし、きゅうり | 718 kcal 30.0 g 26.5 g 2.2 g |
| 21金 | うどん | | キムチ汁 海藻サラダ ライスクッキー（非常食） | 牛乳、豚肉、 厚揚げ、みそ、 海藻ミックス | うどん、サラダこんに ゃく、ごま油、白ご ま、ライスクッキー | にんじん、えのきたけ、もやし、 キムチ、きくらげ、ほうれん草、 キャベツ、きゅうり、コーン | 782 kcal 28.5 g 24.3 g 2.2 g |
| 24月 | わかめごはん | | 打ち豆のみそ汁 車麩の揚げ煮 ふきとだけこの炒め物 ももゼリー | 牛乳、打ち豆、 油揚げ、みそ、 さつま揚げ | 米、じゃがいも、車麩、 あげ油、三温糖、つきこんに ゃく、油、白ごま、 ももゼリー | 玉ねぎ、えのきたけ、 にんじん、ただのこ水煮、 ふき水煮、いんげん | 697 kcal 24.2 g 18.3 g 3.3 g |
| 25火 | ごはん | | 根菜ごま汁 ぎせい豆腐 かみかみサラダ | 牛乳、油揚げ、 みそ、木綿豆腐、 鶏肉、卵、大豆 | 米、じゃがいも、 白すりごま、油、 三温糖、アーモンド | ごぼう、だいこん、干し椎 茸、にんじん、いんげん、 キャベツ、きゅうり、コーン | 706 kcal 28.9 g 23.4 g 2.3 g |
| 26水 | なすとトマトの キーマカレーライス | | じゃこカリサラダ 冷凍みかん | 牛乳、豚肉、挽き割 り大豆、ヨーグル ト、脱脂粉乳、 揚げちりめん | 米、油、じゃが いも、カレール ウ、ごま油 | にんにく、しょうが、玉ねぎ、に んじん、なす、トマト、りんご ピューレ、キャベツ、きゅうり、 コーン、冷凍みかん | 703 kcal 23.8 g 19.9 g 2.2 g |
| 27木 | ごはん | | なめこのみそ汁 アジフライ 茎わかめのきんぴら | 牛乳、木綿豆腐、 みそ、あじ開き、 豚肉、茎わかめ | 米、薄力粉、ノンエッグマ ヨネーズ、パン粉、あげ 油、油、つきこんにゃく、 三温糖、白ごま | なめこ、長ねぎ、 にんじん、ごぼう | 714 kcal 31.2 g 22.4 g 2.6 g |
| 28金 | 食パン いちごマーガリン | | ベジスープ オムレツのラタトゥイユソース アーモンドサラダ | 牛乳、ウィン ナー、オムレツ | 食パン、いちごマーガ リン、オリーブ油、三 温糖、アーモンド、油 | かぶ、にんじん、玉ねぎ、ほうれ ん草、にんにく、なす、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン | 713 kcal 26.4 g 27.4 g 2.8 g |

中学部2年生希望献立

【歯と口の健康週間 6月4日～10日】
「歯を見せて 笑える今を 未来にも」
今年の標語です。(日本歯科医師会HPより)



給食でも、4日～10日は噛み応えのある食材や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食材をたくさん使用します。いつもより意識して、よく噛んで食べましょう！

6月 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 |
|------|---|--|---|
| 3 月 | 4~10日は 歯と口の健康週間です。  | ごはん 沢煮椀 カレイと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ 冷凍みかん | プリン スナック |
| 4 火 | ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ベジポテト ごま和え | 菜めしごはん みそけんちん汁 豆腐と枝豆の落とし揚げ ごまネーズ和え 大根のかき玉煮 | きのこの山たけのこの山 せんべい |
| 5 水 | 山型食パン いちごジャム 鶏団子のスープ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミニトマト | キムチ豚丼 わかめスープ 切干大根のナムル フルーツヨーグルト | ソフトサラダ ジョア(プレーン) |
| 6 木 | ごはん みそ汁 ウィナーのケチャップ和え 昆布の煮物 青菜のチーズ和え | ごはん みそ汁 肉豆腐 ツナサラダ バナナ | あんパン ヤクルト |
| 7 金 | ごはん みそ汁 枝豆コロッケ スパゲッティサラダ いんげんのごま和え | 梅雨に入ります。 食品衛生に気を付けましょう。  |  |
| 10 月 | 熱中症の予防を しましょう。  | ごはん みそ汁 豚肉と新玉ねぎの炒め物 ミニトマト ポテトサラダ 冷凍パイナップル | クッキー ソフール |
| 11 火 | ごはん みそ汁 あじの塩焼き じゃがいものきんぴら こんぶ和え | ごはん みそ汁 いかの竜田揚げ のり酢和え バナナ 筑前煮 | サッポロポテト ジュース |
| 12 水 | ごはん みそ汁 目玉焼き れんこん炒め ツナのり和え | ごはん キムチスープ 手作りぎょうざ もやしのナムル かぶと小松菜の煮びたし | アイス せんべい |
| 13 木 | ごはん みそ汁 肉団子 がんもの煮物 塩もみ野菜 | エビピラフ マカロニスープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ | ソーセージ ツナマヨパン |
| 14 金 | ごはん みそ汁 さばの塩麹焼き 新玉ねぎの卵とし ヨーグルト | 家でも食事やおやつを 食べる前に、手を洗いましょう。  |  |
| 17 月 | だんだん暑くありませんが、 元気に過ごしましょう。  | ごはん みそ汁 鶏ささみしそチーズフライ ミニトマト ゆでキャベツ かぼちゃの煮物 | ポッキー 型抜きチーズ |
| 18 火 | ごはん 納豆 みそ汁 ちくわのごま煮 切干大根煮 即席漬け | ドライカレーライス トマトと卵のスープ ほうれん草のサラダ ソーダゼリー | カステラ ミルミル |
| 19 水 | コーヒー食パン はちみつ&マーガリン 卵スープ 豚肉とキャベツのソテー ポテトサラダ ヤクルト | ごはん みそ汁 さばの香味焼き はりはり和え 絹豆腐の野菜あんかけ | ビスケット カフェオーレ |
| 20 木 | ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 車麩の煮物 野菜炒め | ふわふわ卵丼 すまし汁 ごま和え 小魚アーモンド | クレープ もろこし倫太郎 |
| 21 金 | ごはん みそ汁 茎わかめカツ メンマ煮 なめたけ和え  | 天気がいい日は、外で体を 動かしましょう!  |  |
| 24 月 | 水分不足に 気を付けましょう。  | ごはん 夏野菜の豚汁 赤魚の西京焼き アーモンド和え 大根のかき玉煮 | かっぱえびせん ジョア |
| 25 火 | ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 もやしと油揚げの炒め物 マカロニサラダ | 三色丼 すまし汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ | 焼きそばパン |
| 26 水 | ごはん みそ汁 ししゃもの七味焼き 五目煮豆 ウィナーとキャベツのソテー | ごはん もずくスープ 麻婆豆腐 棒餃子 きゅうりとイカの中華和え | じゃがりこ チョコレート |
| 27 木 | ごはん みそ汁 ウィナーのケチャップがらめ 絹豆腐の煮物 五目きんぴら | 豚五目丼 ワンタンスープ ひじきサラダ フルーツ白玉 | いちごタルト うまい棒 |
| 28 金 | ごはん みそ汁 野菜コロッケ 昆布の煮物 塩もみ野菜  | 喉が渴いたら水や麦茶、 牛乳を飲みましょう。 |  |

~よく噛んで食べましょう~ ※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。



よく噛んで食べましょう。身体にいいことがたくさんありますよ。
6月は梅雨に入ります。食品衛生に一層気を付けましょう。

