



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 ほっけのねぎ塩麹焼き 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、フロッキー、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、たけのこ水煮、 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

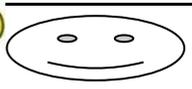
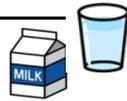
【歯と口の健康週間 6月4日～10日】
「歯を見せて 笑える今を 未来にも」
今年の標語です。(日本歯科医師会HPより)



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。

