



給食献立予定表

今月のめあて「暑さに負けない食事をしよう」



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	主な材料			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	月	たこめし		夏野菜のみそ汁 豆腐寄せ のり酢和え 半夏生	牛乳、たこ、油揚げ、 ベーコン、みそ、 野菜とわかめの 豆乳よせ、 ツナ、刻み肉	米	にんじん、しょうが、 干し椎茸、なす、玉ねぎ、 かぼちゃ、しめじ、ほうれん 草、もやし、きゅうり	689 kcal 30.1 g 24.6 g 3.2 g
2	火	チンジャオ ロース丼		みそトックスープ 切り干しパンサンスー メロン	牛乳、豚肉、 なると、みそ	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 トック、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 青ピーマン、たけのこ水煮、もやし、 メンマ、きくらげ、白菜、小松菜、 長ねぎ、切干大根、キャベツ、 きゅうり、メロン	702 kcal 26.3 g 16.2 g 2.6 g
3	水	ごはん		夏豚汁 さばのカレー煮 アーモンド和え	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 みそ、さば	米、つきこん にやく、三温 糖、アーモンド	夕顔、なす、にんじん、 かぼちゃ、長ねぎ、 しょうが、ほうれん草、 もやし、コーン	746 kcal 35.2 g 25.0 g 2.7 g
4	木	ごはん		トマトの卵スープ 酢豚 海藻サラダ	牛乳、ベーコン、 卵、豚しゃぶ、豚 肉、海藻ミックス	米、じゃがいも、片栗 粉、あけ油、油、三温 糖、サラダこんにゃ く、ごま油、白ごま	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、 しょうが、にんじん、たけのこ水 煮、青ピーマン、干し椎茸、 キャベツ、きゅうり、コーン	724 kcal 25.7 g 21.6 g 2.7 g
5	金	七タ汁		夏野菜のかき揚げ わかめときゅうりの酢の物 七タゼリー 七夕献立	牛乳、鶏肉、 星型かまぼこ、 油揚げ、ちくわ、 冷凍わかめ	ソフト麺、薄力 粉、天ぷら粉、 あけ油、上白糖、 七タゼリー	玉ねぎ、オクラ、 えのきたけ、長ねぎ、 にんじん、かぼちゃ、枝豆、 コーン、きゅうり、キャベツ	791 kcal 34.8 g 16.9 g 2.7 g
8	月	ごはん		オクラと豆腐のスープ なすとかぼちゃの肉みそがけ 中華きゅうり	牛乳、木綿豆 腐、なると、 豚肉、みそ	米、ごま油、 あけ油、油、 三温糖	キャベツ、にんじん、 たけのこ水煮、オクラ、 なす、かぼちゃ、玉ねぎ、 枝豆、きゅうり	695 kcal 24.0 g 20.9 g 2.3 g
9	火	シューシー		アーサー汁 ゴーヤチャンプルー シークワーサータルト	牛乳、豚肉、刻み昆布、 油揚げ、あおさ、 木綿豆腐、かまぼこ、 厚揚げ、炒り卵、 かつお節	米、ごま油、三 温糖、白ごま、 油、タルト	にんじん、いんげん、 しょうが、えのきたけ、 ほうれん草、長ねぎ、 ゴーヤ、もやし	737 kcal 29.9 g 26.1 g 3.3 g
10	水	ごはん		夏けんちん汁 車麩のスパイシー揚げ さっぱり納豆和え	牛乳、油揚げ、 木綿豆腐、 挽きわり納豆	米、ごま油、つき こんにゃく、 車麩、あけ油、 三温糖、白ごま	なす、ごぼう、にんじん、 夕顔、長ねぎ、のざわな漬、 たくあん、オクラ、きゅうり	696 kcal 27.5 g 20.1 g 2.5 g
11	木	ごはん		かぼちゃのみそ汁 ししゃものごま天 ピーマン炒め	牛乳、厚揚げ、 みそ、 ししゃも、豚肉	米、天ぷら粉、 白ごま、白すり ごま、あけ油、 ピーマン、油	かぼちゃ、えのきたけ、 キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、青ピーマン	738 kcal 31.0 g 21.9 g 2.3 g
12	金	ソフトフラ ンスパン		ブルーベリージャム 夏野菜のポフ オムレツのプロバンス風 キャロットラペ プラマンジェ風デザート オリンピック献立 (フランス)	牛乳、 ウィンナー、 オムレツ、ツナ	ソフトフランスパン、 ブルーベリージャム、 オリーブ油、三温糖、 油、上白糖、 プラマンジェ風デザート	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、ズッキーニ、なす、 にんにく、ダイストマト缶、 干しぶどう	817 kcal 27.6 g 28.5 g 2.6 g
16	火	豚キムチ丼		中華風コーンスープ 荳わかめのサラダ スイカ	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 ベーコン、卵、 荳わかめ、ツナ	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 白ごま	しょうが、玉ねぎ、たけのこ水煮、 きくらげ、キムチ、にら、にんじん、 コーン、ほうれん草、えのきたけ、 クリームコーン缶、もやし、 きゅうり、すいか	767 kcal 30.2 g 22.1 g 2.7 g
17	水	ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 アジのマリネ ひじきと大豆のサラダ	牛乳、木綿豆腐、 カットわかめ、 みそ、あじ、ひじ き、大豆、ツナ	米、片栗粉、 薄力粉、あけ油、 オリーブ油、油、 三温糖	えのきたけ、玉ねぎ、 赤ピーマン、きゅうり、 キャベツ、にんじん	700 kcal 32.7 g 21.7 g 2.4 g
18	木	ごはん		春雨スープ 豚肉とメンマのみそ炒め 青のりポテト 鉄分ヨーグルト	牛乳、なると、 豚肉、みそ、 青のり、チーズ、 ヨーグルト	米、はるさめ、 油、三温糖、 皮付きポテト	玉ねぎ、干し椎茸、 チンゲン菜、キャベツ、 にんじん、青ピーマン、 メンマ	712 kcal 25.4 g 17.4 g 2.2 g
19	金	しょうゆ ラーメン		花しゅうまい 甘夏サラダ	牛乳、豚肉、 なると、鶏肉	中華麺、油、 しゅうまいの皮、 片栗粉、三温糖、 ごま油、上白糖	にんにく、しょうが、キャベ ツ、にんじん、もやし、コー ン、メンマ、長ねぎ、たけの こ水煮、きゅうり、甘夏缶	778 kcal 35.6 g 22.1 g 3.4 g
22	月	ごはん		夏五目スープ 白身魚と大豆のチリソース こんにゃくサラダ	牛乳、ベーコン、 厚揚げ、たら、 大豆、ツナ	米、ごま油、片栗粉、 あけ油、油、三温糖、 サラダこんにゃく、 アーモンド	にんじん、夕顔、なす、 玉ねぎ、青ピーマン、 赤ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン	725 kcal 29.2 g 25.0 g 2.2 g
23	火	夏野菜 カレーライス		枝豆サラダ 中学部3年 生希望献立 シューアイス	牛乳、豚肉	米、油、カレー ルウ、上白糖、 シューアイス	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 かぼちゃ、なす、にんじん、 ズッキーニ、トマト、 りんごピューレ、枝豆、キャベツ、 きゅうり、コーン	777 kcal 23.6 g 22.3 g 2.1 g

夏バテ予防! ~夏の食生活千エック~

※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。

1 冷たいものの飲みすぎ
や食へすぎに注意

2 朝ごはんをしっかり
食べよう

3 夏野菜をたくさん食べ
よう

4 牛乳も忘れずに飲もう

5 冷房に気をつけよう

6 夜ふかしをしない



冷たいアイスやジュースばかり飲んでいると、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なのはたけなすします。とくに朝ごはんは1日を完気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかやきゅうりはおやつにもいいですよ。



暑体みに欠る飲まなくなる人もいようです。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小豆などで補いましょう。



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。



暑い行事の多い夏はつい寝るの量が減りがちです。でも睡眠不足は夏の健康の天敵。早起き心かけると夏は早く寝られます。「夜ふかし」は朝起きをモットーに生活しましょう。

7月 寄宿舎食献立予定表

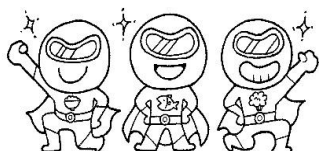
令和6年度
村上特別支援学校

日・曜	朝食	夕食	おやつ
1 月	暑くても、朝食はしっかり食べて登校しましょう。 	ごはん 夏豚汁 いかのかりん揚げ 莖わかめのサラダ ゆでとうもろこし	ピザポテト
2 火	ごはん みそ汁 納豆 さつま揚げ煮 磯香和え ジャーマンポテト	ラーメンサラダ 夏野菜のオリーブオイル焼き フルーチェ(ピーチ)	シューアイス
3 水	レーズン食パン ミネストローネ コーングラタン ブロッコリーサラダ ミニトマト ヤクルト	カレーそば丼 もずくスープ 切干大根サラダ マンゴーヨーグルト	まんじゅう
4 木	ごはん みそ汁 ししゃもの磯辺焼き じゃがいものきんぴら 塩もみ野菜 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭のベーコン巻き のりナッツ和え 高野豆腐の煮物	クッキー ヨーグルト
5 金	ごはん ふりかけ みそ汁 枝豆コロッケ もやし炒め ひじきサラダ 	こまめな水分補給を心がけましょう。 	
8 月	熱中症に気をつけよう。 	ごはん キムチ汁 鶏の唐揚げ 海藻サラダ ところてん スイカ	チョコビ
9 火	ごはん みそ汁 肉団子 ごま和え マカロニサラダ	スパゲッティ・ミートソース コンソメスープ コールスローサラダ アイス	チョコレートケーキ
10 水	ごはん みそ汁 ハタハタの一夜干し ひじきの煮物 即席漬け	夏野菜エッグカレーライス ワカメスープ 夏野菜サラダ フルーツ白玉杏仁	サラダポッキー ヤクルト
11 木	ごはん のり佃煮 みそ汁 五目厚焼き卵 ちくわのごま煮 野菜炒め	ごはん コーンスープ ハンバーグ ツナポテトサラダ ほうれん草のソテー 大根とあさりの煮物	型抜きレアチーズ ケーキ 薄焼きせんべい
12 金	ごはん みそ汁 ウイナーのケチャップがらめ 高野豆腐の卵とじ なめたけ和え	旬の夏野菜を食べましょう。 	
16 火	水分をしっかりとりましょう。 	菜めしごはん 鶏団子汁 赤魚の照り焼き ほうれん草のごま和え 塩麹肉じゃが	セレクトおやつ
17 水	バターロールパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ エリンギのソテー ジョア(ブルーベリー)	ごはん みそ汁 メロン ピーマンの肉詰め ブロッコリーのおかか和え ケチャップスパゲッティ 大根のかき玉煮	チョコプリン せんべい
18 木	ごはん ニラ玉汁 あじの塩麹焼き 昆布の煮物 キャベツとハムのサラダ	中華丼 ワンタンスープ コーン焼売 バンサンスー	クリーム クロワッサン
19 金	ごはん みそ汁 レンコンはさみ揚げ 切干大根煮 あさりの佃煮 	甘いお菓子や油っぽいお菓子を 食べ過ぎないようにしましょう。 	
22 月	出かけるときは、水や麦茶を入れた水筒を持っていきましょう。 	ごはん みそ汁 豚肉のんにく塩炒め 中華風冷や奴 ミルクゼリー	チョコクレープ ポテトチップス
23 火	ごはん みそ汁 ハムエッグ 五目きんぴら こんぶ和え	冷やし中華 鶏ササミの黒こしょう揚げ 付け合わせ 冷凍みかん	スナック ジョア
24 水	ごはん みそ汁 信田煮 五目煮豆 きゅうり漬け 野菜ジュース	夏休みも元気に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。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食
べる機会が、多くなっていますか？ 暑
い時こそ、栄養バランスよく食べること
が大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでた
んぱく質やビタミンなどを補うようにし
ましょう。



<8日~11日はリクエスト夕食献立>

8日~11日の夕食は、寄宿舎の児童生徒のリ
クエスト献立を取り入れています。太字で下線が
引かれている献立が、リクエストの多かったメ
ニューになります。お楽しみに♪