



# 給食献立予定表

今月のめあて「食事のマナーを見直そう」



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 もとなる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
2	月	ドライ カレーライス		もずくスープ そうめんかぼちゃの中華サラダ レモンシャーベット	牛乳、豚肉、挽き割り大豆、もずく、絹ごし豆腐、サラダチキン	米、油、カレールウ、三温糖、ごま油、白ごま、レモンシャーベット	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、枝豆、えのきたけ、長ねぎ、糸瓜、もやし、きゅうり	822 kcal 29.6 g 25.0 g 2.6 g
3	火	ごはん		キムチ豚汁 いかの竜田揚げ のりナッツ和え	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ、いか、刻みのり	米、じゃがいも、つきごんにゃく、片栗粉、あげ油、アーモンド、三温糖	キムチ、だいこん、にんじん、長ねぎ、小松菜、キャベツ	701 kcal 34.2 g 19.8 g 2.7 g
4	水	鶏飯		鶏飯の汁 小魚アーモンド 千切りサラダ 冷凍みかん	牛乳、サラダチキン、錦糸卵、カットわかめ、揚げちりめん	米、アーモンド、三温糖、じゃがいも、油、白ごま	にんじん、干し椎茸、たくあん、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、みかん	696 kcal 33.0 g 18.7 g 3.4 g
5	木	ごはん		モロヘイヤのみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 夏のっぺ	牛乳、油揚げ、みそ、鮭、鶏肉、焼き豆腐	米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、モロヘイヤ、しょうが、夕顔、干し椎茸、オクラ	714 kcal 38.8 g 19.6 g 2.2 g
6	金	ソフト麺		なすとトマトのミートソース こんにゃくサラダ マンゴーヨーグルト	牛乳、豚肉、挽き割り大豆、チーズ、海藻ミックス、ヨーグルト	ソフト麺、油、ハヤシルウ、サラダこんにゃく、三温糖、白ごま、上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、なす、トマト、トマトピューレ、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、マンゴー、ラズベリー	791 kcal 31.4 g 22.0 g 1.7 g
9	月	ごはん		豆っこ汁 いわしのかば焼き わかめサラダ	牛乳、油揚げ、打ち豆、みそ、いわし、冷凍わかめ、サラダチキン	米、じゃがいも、片栗粉、あげ油、三温糖、白ごま、ごま油	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	735 kcal 32.2 g 22.6 g 2.3 g
10	火	ガハオライス		ワンタンスープ フルーツ白玉杏仁	牛乳、豚肉、鶏肉、挽き割り大豆、なると	米、ごま油、三温糖、片栗粉、ワンタン、白玉だんご、杏仁ゼリー、グラニュー糖	青ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、しめじ、にんにく、にんじん、もやし、メンマ、干し椎茸、りんご、もも、ラ・フランス、レモン果汁	795 kcal 27.2 g 19.2 g 2.2 g
11	水	ごはん 味付けのり		<b>小学部1・2組希望献立</b> わかめと豆腐のみそ汁 鶏の唐揚げ のり酢和え ヨーグルト	牛乳、味付けのり、木綿豆腐、カットわかめ、みそ、鶏肉、ツナ、刻みのり、ヨーグルト	米、片栗粉、あげ油	にんじん、えのきたけ、長ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれん草、もやし、きゅうり	758 kcal 32.6 g 26.6 g 2.4 g
12	木	親子丼		麩のみそ汁 なめたけ和え 梨	牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐、カットわかめ、みそ	米、三温糖、板麩	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、絹さや、白菜、小松菜、もやし、なめ茸、梨	691 kcal 29.2 g 19.5 g 3.0 g
13	金	黒糖米粉 コッペパン		ABCマカロニスープ ひじきと大豆のチーズ焼き コールスローサラダ	牛乳、ベーコン、豚肉、大豆、干ひじき、チーズ	米粉パン、黒砂糖、じゃがいも、マカロニ、油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、きゅうり、コーン	810 kcal 35.0 g 29.2 g 3.3 g
17	火	さつまいもごはん		お月見汁 照り焼きハンバーグ 磯香和え お月見デザート	牛乳、鶏肉、月見かまぼこ、豚肉、木綿豆腐、刻みのり	米、さつまいも、黒ごま、パン粉、三温糖、片栗粉、お月見大福	にんじん、ごぼう、えのきたけ、長ねぎ、白菜、小松菜、もやし、コーン	762 kcal 30.5 g 21.6 g 2.5 g
18	水	ごはん		かき玉みそ汁 白身魚の和風あんかけ たくあん和え	牛乳、木綿豆腐、卵、みそ、メルルーサ、かつお節	米、じゃがいも、片栗粉、あげ油、油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、ほうれん草、しょうが、にんじん、しめじ、干し椎茸、たくあん、キャベツ、きゅうり	686 kcal 31.3 g 18.5 g 2.8 g
19	木	マーボーなす丼		わかめスープ 焼き餃子 春雨サラダ	牛乳、豚肉、挽き割り大豆、みそ、カットわかめ	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、じゃがいも、はるさめ、白ごま	にんにく、しょうが、なす、にんじん、玉ねぎ、にら、長ねぎ、しめじ、キャベツ、ほうれん草	755 kcal 29.3 g 21.7 g 2.8 g
20	金	うどん		和風なめこ汁 茶碗蒸し こんぶ和え ぶどう	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、卵、かに風味かまぼこ、塩昆布	うどん	にんじん、白菜、なめこ、長ねぎ、生いたけ、たけのこ水煮、みつば、キャベツ、小松菜、もやし、巨峰	703 kcal 31.6 g 16.2 g 2.8 g
24	火	カレーピラフ		ふわふわ卵スープ マカロニサラダ ぶどうゼリー	牛乳、豚肉、ウィナー、卵、粉チーズ、ツナ	米、油、パン粉、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、ぶどうゼリー	玉ねぎ、ミックスペジタブル、にんじん、コーン、キャベツ、きゅうり	719 kcal 23.1 g 24.0 g 2.6 g
25	水	ごはん		鶏団子汁 ししゃもの磯辺揚げ そうめんかぼちゃチャンプルー	牛乳、鶏肉団子、ししゃも、青のり、ベーコン	米、天ぷら粉、薄力粉、あげ油、ごま油	にんじん、ごぼう、白菜、干し椎茸、小松菜、糸瓜、玉ねぎ、青ピーマン、にら	686 kcal 27.7 g 23.0 g 2.3 g
26	木	ごはん		大根のみそ汁 五目卵焼き さつまいものごま和え	牛乳、厚揚げ、みそ、鶏肉、挽き割り大豆、干ひじき、卵	米、油、三温糖、さつまいも、ねりごま、白すりごま	だいこん、にんじん、水菜、赤ピーマン、長ねぎ、干し椎茸、ほうれん草、キャベツ、ブロッコリー	732 kcal 30.5 g 24.2 g 2.4 g
27	金	アーモンド トースト		ミネストローネ イカのガーリックサラダ バナナ	牛乳、大豆、ベーコン、いか	ミルクココア、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、オリーブ油、マカロニ、油	にんじん、玉ねぎ、セロリ、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ	744 kcal 24.7 g 31.1 g 2.1 g
30	月	ごはん		白菜のみそ汁 豚肉と大豆の揚げ煮 磯マヨサラダ	牛乳、カットわかめ、油揚げ、みそ、豚肉、大豆、刻みのり、かつお節	米、米粉、片栗粉、あげ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ	白菜、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、もやし	726 kcal 29.7 g 24.8 g 2.3 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。



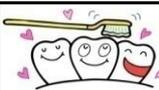
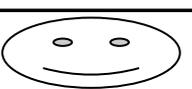
夏休みが終わり、2学期が始まりました。どんな夏休みを過ごしましたか？  
長い休みで不規則な生活になってしまった人もいるかもしれませんね。  
まずは、「早寝・早起き」と「朝食」を欠かさないことから、始めましょう。





# 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
2 月	<b>2学期スタート!</b>	エビピラフ 野菜スープ ロールキャベツ にんじんサラダ バナナ	スーパー ビッグチョコ
3 火	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 ジャがいものきんぴら きゅうり漬け ジョア (プレーン)	ごはん みそ汁 白身魚のみそマヨネーズ焼き こんぶ和え がんもの煮物 ぶどう	ムーンライト ヤクルト
4 水	山型食パン いちごジャム コーンポタージュ 目玉焼き マカロニサラダ	五目ごはん 夏けんちん汁 チキンみそカツ そうめんかぼちゃのサラダ 梨	まんじゅう
5 木	ごはん みそ汁 納豆 肉団子 ひじきの煮物 なめたけ和え	ジャージャー麺 わかめスープ ツナポテトサラダ バニラアイス	たこ焼き
6 金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 昆布の煮物 たくあんごま炒め 野菜ジュース	 <b>食事やおやつのは、 歯を磨きましょう。</b>	
9 月	<b>元気に登校しましょう。</b> 	シーフードカレーライス レタスの卵スープ 大根サラダ フルーチェ(ピーチ)	ビスケット ジョア
10 火	ごはん ふりかけ みそ汁 五目厚焼き卵 切り干し大根煮 即席漬け ヤクルト	ごはん キムチスープ 手作りさつま揚げ はりはり和え かぼちゃの甘煮 ぶどう	かりんとう コアコアいちご
11 水	ごはん みそ汁 ししゃもの七味焼き 五目煮豆 高野豆腐の卵とじ	ごはん みそ汁 チーズタッカルビ 春雨サラダ 豆腐のかにあんかけ 梨	グミ アイス
12 木	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップがらめ 野菜サラダ 車麩の煮物	ごはん コーンスープ 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ ミニトマト 厚揚げの含め煮	お米deガトーショコラ ばかうけ
13 金	ごはん みそ汁 信田煮 エリンギのソテー いんげんのごま和え ヨーグルト	<b>家でも食事やおやつを 食べる前に、手を洗いましょう。</b> 	
17 火	<b>水分を しっかりととりましょう。</b> 	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き 即席漬け ジャがいものそぼろ煮 ぶどう	チョコチップクッキー フローズンヨーグルト
18 水	レーズン食パン コンソメスープ チーズオムレツ スパゲッティサラダ ブロッコリー ジョア (ストロベリー)	スパゲッティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ポテトチップス コーラ、カルピス
19 木	ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 五目きんぴら たくあん和え	タレカツ丼 みそ汁 切り干し大根サラダ ベジポテト 梨	ポッキー ジョア
20 金	ごはん ちらし汁 豆腐寄せ ブロッコリーサラダ ジャがいものそぼろ煮	<b>家でも食事やおやつのおべ方に 気をつけましょう。</b> 	
24 火	<b>今週も元気よく過ごしましょう。</b> 	鶏五目ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え そうめんかぼちゃの炒め煮	ピザパン
25 水	ごはん みそ汁 ミートボール ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 鉄分ヨーグルト	ごはん 中華スープ 手作りツナ餃子 麻婆豆腐 きゅうりのにんにくしょうゆ漬け 梨	プリン えびせん
26 木	ごはん みそ汁 ハタハタの一夜干し 昆布の煮物 ツナサラダ	ごはん 豚汁 カレイの煮付け もずくとオクラのサラダ 果物盛り合わせ	ポテトチップス ミルミルS
27 金	ごはん のり佃煮 みそ汁 さつまいもコロッケ ごま和え なすのみそ炒め	<b>朝晩の気温が下がります。 体調管理に気をつけましょう。</b> 	
30 月	 <b>朝食を食べて登校しましょう。</b>	カレーそぼろ丼 春雨スープ シャキシャキサラダ フルーツ白玉	クッキー ヨーグルト

※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。



久しぶりの寄宿舎生活です  
食事のきまりを守って、楽しい食事時間にしましょう。

