



給食献立予定表



令和7年度
村上特別支援学校

今月のめあて「食べ物の働きを知ろう」

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 もとなる	みどりの食品 おもに体の調子を とどめる	
1	水	森のきのこの ハヤシライス		ごまじゃこサラダ プリン	牛乳、豚肉、脱脂 粉乳、粉チーズ、 揚げちりめん	米、油、じゃがいも、 ハヤシルウ、三温糖、 ごま油、白ごま、 プリン	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、しめじ、エリンギ、 ブロッコリー、カットトマト缶、トマト ピューレ、キャベツ、ほうれん草	721 kcal 26.7 g 21.9 g 2.1 g
2	木	豆腐そぼろ丼		いももち汁 ひじきのみそマヨ和え 梨	牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、みそ、 干ひじき、大豆、 ロースハム	米、油、いももち、 三温糖、ノンエッグマ ヨネーズ、白すりごま	ごぼう、にんじん、 長ねぎ、白菜、小松菜、 干し椎茸、キャベツ、梨	735 kcal 27.1 g 24.3 g 3.5 g
3	金	中華麺		みそラーメン ウインナーチーズ春巻き 青菜のナムル	牛乳、豚肉、み そ、ウインナー、 スティックチーズ	中華麺、油、 春巻きの皮、薄力粉、 揚げ油、ごま油、 三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、メンマ、 キャベツ、にんじん、コーン、 長ねぎ、にら、もやし、小松菜	748 kcal 29.3 g 28.2 g 3.6 g
6	月	さつまいも ごはん		お月見汁 米粉のもっちりつくね 磯マヨサラダ お月見ゼリー	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、挽き割り 大豆、干ひじき、 刻みのり、かつお節	米、さつまいも、黒ごま、 油、米粉、三温糖、 片栗粉、ノンエッ クマヨネーズ、ゼリー	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	747 kcal 31.6 g 24.0 g 2.4 g
7	火	ごはん		かき玉みそ汁 太刀魚フライのごまケチャップソース なめだけ和え	牛乳、木綿豆 腐、卵、みそ、 太刀魚フライ	米、じゃがいも、 揚げ油、三温糖、 白すりごま	白菜、にんじん、 干し椎茸、長ねぎ、 小松菜、もやし、なめ茸	735 kcal 28.5 g 25.6 g 2.8 g
8	水	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ 荳わかめのサラダ	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 木綿豆腐、みそ、餃 子、荳わかめ、ツナ	米、油、三温 糖、片栗粉、ご ま油、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、たけのこ水煮、長ねぎ、 干し椎茸、にら、もやし、 きゅうり	700 kcal 29.7 g 22.1 g 2.5 g
9	木	ごはん ふりかけ		じゃがいものみそ汁 ハンバーグ のり酢和え	牛乳、油揚げ、 カットわかめ、 みそ、牛肉、豚肉、 ツナ、刻みのり	米、じゃがい も、油、パン 粉、三温糖	玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、キャベツ、 もやし	700 kcal 31.3 g 24.4 g 2.9 g
10	金	きな粉 揚げパン		ほうれん草のポターージュ キャラットサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳、きな粉、ベー コン、白いんげん豆ピュー レ、脱脂粉乳、生ク リーム、ツナ	ツイストパン、揚げ油、グ ラニュー糖、油、じゃがい も、ベシャメルソース、オ リーブ油、三温糖、ゼリー	玉ねぎ、ほうれん草、 れんこん、キャベツ、 にんじん、きゅうり	780 kcal 28.0 g 28.5 g 2.6 g
14	火	彩りピラフ		野菜スープ パンプキンサラダ チョコクレープ	牛乳、鶏肉、 ウインナー	米、油、ノンエッグマ ヨネーズ、アーモ ンド、チョコクレープ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、 マッシュルーム、だいこん、にん じん、ほうれん草、かぼちゃ、 キャベツ、きゅうり	705 kcal 21.4 g 21.2 g 2.8 g
15	水	ごはん		きのこ汁 チキンみそカツ のりナッツ和え	牛乳、油揚げ、 木綿豆腐、鶏肉、 みそ、神楽南蛮み そ、刻みのり	米、三温糖、薄力 粉、パン粉、あげ 油、アーモンド	にんじん、白菜、まいたけ、 なめこ、生しいたけ、 長ねぎ、小松菜、キャベツ	710 kcal 34.9 g 22.9 g 1.9 g
16	木	ごはん		小松菜のみそ汁 さばのカレー焼き 卵の花炒め	牛乳、油揚げ、 みそ、さば、おか ら、さつまいも	米、じゃがいも、 油、つきごんにゃ く、三温糖	にんじん、だいこん、小松 菜、しょうが、にんにく、 干し椎茸、ごぼう、長ねぎ	701 kcal 34.2 g 24.4 g 2.4 g
17	金	大麦麺		すき焼き汁 大学芋 おひたし	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、卵	大麦麺、油、しらた き、三温糖、片栗粉、 さつまいも、揚げ油、 ざらめ、黒ごま	にんじん、えのきたけ、 白菜、長ねぎ、小松菜、 もやし、コーン	766 kcal 22.2 g 20.6 g 2.2 g
20	月	ごはん ふりかけ		秋野菜の豆乳汁 さつまいもコロッケ たくあんのカレーマヨサラダ	牛乳、豚肉、 油揚げ、 調製豆乳	米、じゃがいも、さつ まいもコロッケ、あげ 油、春雨、ノンエッ クマヨネーズ	だいこん、白菜、にんじん、 ごぼう、しめじ、長ねぎ、 しょうが、たくあん、キャベツ、 きゅうり	733 kcal 23.2 g 24.5 g 2.4 g
21	火	ごはん		さつまい ししゃもの石垣揚げ れんこんのきんぴら	牛乳、豚肉、 みそ、ししゃも、 さつまいも	米、さつまいも、つきごんにゃ く、天ぷら粉、薄力粉、白す りごま、白ごま、黒ごま、あげ 油、油、じゃがいも、三温糖	ごぼう、だいこん、 にんじん、長ねぎ、 れんこん、いんげん	736 kcal 32.4 g 23.3 g 2.3 g
22	水	秋の味覚 カレーライス		ひじきとツナのサラダ ストロベリー風味デザート	牛乳、豚肉、 大豆、干ひじき、 ツナ	米、油、さつまい も、カレールウ、 三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、しめじ、エリンギ、 りんごピューレ、キャベツ、 れんこん	733 kcal 24.1 g 21.5 g 2.3 g
23	木	ごはん		豆っこ汁 五目たまご焼き さつまいものごま和え	牛乳、油揚げ、 打ち豆、みそ、鶏 肉、干ひじき、卵	米、里芋、油、 三温糖、塩麹、 さつまいも、練りご ま、白すりごま	だいこん、えのきたけ、玉ねぎ、 にんじん、たけのこ水煮、 いんげん、キャベツ、 ブロッコリー	710 kcal 29.3 g 23.3 g 2.3 g
24	金	おいも トースト		鶏団子の塩麹スープ マカロニサラダ ぶどう	牛乳、 鶏肉団子、 ツナ	食パン、さつまいも、 バター、上白糖、黒ごま、 塩麹、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、白菜、 絹さや、キャベツ、きゅう り、シャインマスカット	740 kcal 25.5 g 26.4 g 2.2 g
27	月	栗ごはん		麩のみそ汁 豆腐寄せ 大豆と厚揚げのオイスターソース煮	牛乳、カットわか め、みそ、豆腐寄 せ、豚肉、厚揚げ	米、くり、 黒ごま、板麩、 油、三温糖	白菜、長ねぎ、にんにく、 しょうが、だいこん、にんじん、 しめじ、きくらげ、チンゲン菜	712 kcal 30.4 g 26.6 g 3.8 g
28	火	ごはん		トック入り卵スープ 豚肉とれんこんの黒酢炒め こんにゃくサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳、卵、 豚肉、ツナ	米、トック、片栗粉、 揚げ油、油、三温糖、 ごま油、サラダこんにゃ く、パンナコッタ	メンマ、白菜、干し椎茸、にら、 長ねぎ、れんこん、にんじん、 しめじ、絹さや、キャベツ、 きゅうり、コーン	726 kcal 24.8 g 22.5 g 2.2 g
29	水	ごはん		すいとん汁 大根と豚肉のこってり煮 おからサラダ	牛乳、油揚げ、 豚肉、おから、 ツナ	米、すいとん、さつまい も、油、つきごんにゃ く、三温糖、片栗粉、ノンエッ クマヨネーズ	白菜、ごぼう、小松菜、長ねぎ、 だいこん、にんじん、いんげん、 キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	717 kcal 25.2 g 22.1 g 2.1 g
30	木	ごはん		秋豚汁 さんまのかば焼き ゆかり和え	牛乳、豚肉、 みそ、さんま	米、さつまいも、 片栗粉、揚げ油、 三温糖、白ごま	にんじん、しめじ、ごぼう、 だいこん、長ねぎ、しょう が、キャベツ、もやし	744 kcal 30.1 g 28.9 g 2.4 g
31	金	ソフト麺		ツナミートソース ブロッコリーサラダ かぼちゃ蒸しパン	ショア(プレー ン)、ツナ、豚肉、 挽き割り大豆、 調製豆乳	ソフト麺、油、塩麹、 アーモンド、蒸しパン ミックス、上白糖	にんにく、にんじん、玉ねぎ、セロリ、 マッシュルーム、コーン、 カットトマト缶、トマトピューレ、 ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ	862 kcal 35.4 g 27.4 g 2.0 g

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります。ご了承ください。

日・曜	朝食	夕食	おやつ
1 水	コーヒー食パン はちみつ&マーガリン ミルクスープ パンプキンアンサンブルエッグ コーンサラダ ミニトマト	ごはん 豚汁 いかの竜田揚げ 小松菜のソテー かぼちゃの甘煮 果物の盛り合わせ	クレープ ジュース
2 木	ごはん みそ汁 さばの塩焼き あさりの佃煮 ほうれん草とハムのソテー	ごはん みそ汁 肉の甘辛煮 もずく酢 にんじんサラダ	カントリーマウム せんべい
3 金	ごはん ふりかけ みそ汁 玉子カツ のりお浸し スパゲッティサラダ	献立に、秋の味覚をたくさん 使いました。 	
6 月	家でもおやつのおべ方に 気をつけて過ごしましょう。 	ごはん みそ汁 さばのゆうあん焼き ごま和え 肉団子の煮物 梨	クッキー ソフール
7 火	ごはん ふりかけ みそ汁 ケチャップウインナー 昆布の煮物 ツナサラダ	あんかけ焼きそば わかめスープ きゅうりの香り漬け フルーツジュレ	ポップコーン
8 水	ごはん 納豆 みそ汁 焼きししゃも 切干大根のピリ辛炒め いんげんのごま和え ヤクルト	豚五目丼 ワンタンスープ えび焼売 ひじきサラダ りんごのコンポート	せんべい ヨーグルト
9 木	ごはん みそ汁 肉団子 切干大根煮 キャベツの塩昆布和え	まいだけごはん すまし汁 天ぷら (キス 野菜) 高野豆腐の卵とし ぶどう	せんべい 黒糖まんじゅう
10 金	ごはん みそ汁 ハムエッグ 五目きんぴら きゅうり漬け 野菜ジュース	食欲の秋ですが、食べ過ぎには 注意しましょう。 	
14 火	さわやかな季節です。 身体を動かしましょう。 	ごはん みそ汁 鮭のみそチーズ焼き 白菜の香味和え 里芋のそぼろ煮 みかん	アイス せんべい
15 水	山型食パン ブルーベリージャム マカロニスープ オムレツ ブロッコリーサラダ いちごヨーグルト	ごはん 貝だくさんみそ汁 ちくわの二色揚げ ポテトサラダ 大根のそぼろ煮 ぶどう	プリン ベジたべる
16 木	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ メンマ煮 マカロニサラダ	キーマカレーライス キャベツのスープ 切干大根サラダ ヨーグルトあえ	かっぱえびせん
17 金	ごはん みそ汁 赤魚の塩麹焼き れんこん炒め ごま和え	家でも食事の後は、 歯磨きをしましょう。 	
20 月	 朝食を食べて 登校しましょう。	栗ごはん 白菜鍋 れんこんの挟み揚げ いんげんのごま和え フルーツサラダ	飲むヨーグルト クリームコロソ
21 火	ごはん みそ汁 ミートボール 煮浸し キャベツとハムのサラダ	ごはん 白玉汁 鶏つくね ごま和え さつまいものレモン煮	ジュース チョコパイ
22 水	ごはん 納豆 みそ汁 たらの照り焼き ひじきの煮物 キャベツの昆布和え	ごはん みそ汁 鶏の塩唐揚げ カレーもやし 高野豆腐と野菜の煮物 梨	ふがし あられ
23 木	ごはん みそ汁 きのこ信田煮 昆布の煮物 即席漬け ジョア (マスカット)	混ぜごはん みそ汁 肉団子の錦糸卵付け ブロッコリー なすの含め煮 りんご	ゼリー
24 金	ごはん みそ汁 里芋コロッケ 磯マヨサラダ 五目煮豆	朝晩寒くなるので 体調管理に気をつけましょう。 	
27 月	秋が深まってきました。 	キムたくごはん 中華風コーンスープ 手作り餃子 ナムル フルーツ杏仁	プチシリーズ
28 火	ごはん みそ汁 にしんの照り煮 即席漬け きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 さつまいもコロッケ 和風マカロニサラダ 大根とあさりの煮物 ぶどう	あられ ゼリー
29 水	ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 じゃがいものきんぴら おひたし 豆乳ココア	ごはん 塩けんちん汁 さばのごまみそ焼き のりナッツ和え かぼちゃの含め煮 りんご	ポテトチップス
30 木	ごはん ふりかけ みそ汁 ウインナーソテー 煮浸し ポテトサラダ	オムライス コンソメスープ 鶏肉ときのこのクリーム煮 野菜サラダ	ドーナツ せんべい
31 金	ごはん みそ汁 かぼちゃ型ハンバーグ エリンギのソテー スパゲッティサラダ	10月も終わります。 来月も頑張っていきましょう! 	

※献立、使用食材は変更させていただく場合があります。ご了承ください。



実りの秋を迎えました。10月の献立には、旬の食材をたくさん使っています。

好き嫌いをなく食べて、体を動かして健康な身体をつくりましょう。朝晩寒いので体調管理にも気をつけましょう。