



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「よくかんで食べよう」

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 1人1食 当り 脂質 塩分
					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	
『全校リクエスト給食』 4日～6日の献立は、給食アンケートの結果より上位に挙がったメニューが登場します。詳しくは食育便りをご覧ください。								
4	火	ごはん		わかめのみそ汁 きりざい ポテトサラダ みかんゼリー	牛乳、木綿豆腐、 カットわかめ、 味噌、挽きわり納 豆、ロースハム	米、白ごま、 じゃがいも、ノン エッグマヨネー ズ、みかんゼリー	白菜、えのきたけ、長ねぎ、 野沢菜漬、たくあん、 にんじん、きゅうり、コーン	709 kcal 25.4 g 23.0 g 2.8 g
5	水	カレー ライス		こんにゃくサラダ 柿	牛乳、豚肉、 大豆、脱脂粉 乳、ツナ	米、油、じゃがい も、カレールウ、 サラダこんにゃく、 アーモンド、三温糖	おろししょうが、 おろしにんにく、玉ねぎ、 にんじん、りんごピューレ、 キャベツ、きゅうり、柿	727 kcal 24.7 g 23.6 g 2.4 g
6	木	わかめ ごはん		豚汁 鶏の唐揚げ のり酢和え	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、味噌、 鶏肉、ツナ、 刻みのり	米、じゃがいも、 つきこんにゃく、 片栗粉、あげ油	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 長ねぎ、おろしにんにく、 おろししょうが、ほうれん 草、キャベツ、もやし	752 kcal 34.3 g 28.8 g 3.0 g
7	金	米粉麺		和風かき玉汁 コンコンスナック こんぶ和え	牛乳、豚肉、 油揚げ、かまぼ こ、卵、大豆、 青のり、塩昆布	米粉麺、片栗 粉、さつまい も、あげ油	にんじん、白菜、干し椎茸、 長ねぎ、れんこん、ごぼう、 キャベツ、小松菜、もやし	733 kcal 33.7 g 20.2 g 2.5 g
11	火	ごはん		白玉の豆乳みそ汁 鮭のもみじ焼き さつまいものきんぴら	鮭の日献立 牛乳、鶏肉、調 製豆乳、味噌、 鮭、さつまいも	米、白玉だんご、ノンエ ッグマヨネーズ、さつまい も、つきこんにゃく、油、 三温糖、ごま油、白ごま	だいこん、にんじん、 白菜、生しいたけ、小松 菜、ごぼう、いんげん	685 kcal 31.1 g 18.4 g 2.4 g
12	水	まいだけ ごはん		里芋のみそ汁 栗コロッケ ごまネーズ和え	牛乳、打ち豆、 味噌、ツナ	米、里芋、焼き栗 コロッケ、あげ油、ノ ンエッグマヨネーズ、 白ごま、白すりごま	まいだけ、だいこん、 にんじん、長ねぎ、 キャベツ、小松菜	710 kcal 21.0 g 23.2 g 2.4 g
13	木	ごはん		道産子汁 厚焼き卵 ひじきと大豆の炒り煮 抹茶ゼリー	牛乳、豚肉、 味噌、厚焼き卵、 干ひじき、 さつまいも、大豆	米、ごま油、 じゃがいも、 バター、油、三温 糖、抹茶ゼリー	おろしにんにく、玉ねぎ、 にんじん、コーン、 ほうれん草、長ねぎ、 いんげん	700 kcal 27.5 g 20.5 g 2.6 g
14	金	米粉コッ ペパン		手作りりんごジャム さつまいもの豆乳スープ マカロニボロネーゼ	牛乳、ウィン ナー、調製豆乳、 白いんげん豆 ピューレー、豚肉	米粉パン、 上白糖、油、 さつまいも、 米粉、マカロニ	りんご、レモン汁、玉ねぎ、 にんじん、しめじ、 いんげん、おろしにんにく、 青ピーマン、トマトピューレ	821 kcal 30.2 g 24.6 g 2.8 g
17	月	キムたく丼		ワンタンスープ 春雨サラダ 手作りスイートポテト	牛乳、豚肉、 なると、調製豆 乳、卵、 生クリーム	米、ごま油、ワンタ ン、春雨、三温糖、 白ごま、さつまいも、 バター、グラニュー糖	おろししょうが、おろしにんにく、 たくあん、キムチ、白菜、長ねぎ、 にんじん、もやし、メンマ、干し椎茸、 キャベツ、ほうれん草	712 kcal 23.5 g 17.2 g 3.1 g
18	火	ごはん		小学部5・6組希望献立 かぼちゃのみそ汁 照り焼きハンバーグ 高野豆腐の煮物	牛乳、油揚げ、 味噌、豚肉、 鶏肉、高野豆腐	米、つきこんにゃ く、パン粉、三温 糖、片栗粉、油	かぼちゃ、玉ねぎ、 えのきたけ、白菜、ごぼう、 にんじん、干し椎茸、 いんげん	743 kcal 32.0 g 23.9 g 2.6 g
19	水	ごはん		おでん ししゃもの磯辺揚げ 磯香和え	牛乳、がんも、 ちくわ、うすら 卵、ししゃも、 青のり、刻みのり	米、里芋、 こんにゃく、三温 糖、天ぷら粉、 薄力粉、あげ油	だいこん、にんじん、 小松菜、もやし、コーン	707 kcal 31.4 g 23.4 g 2.2 g
20	木	ごはん		酒かす汁 厚揚げのピリ辛炒め さつまいもサラダ	牛乳、油揚げ、 味噌、厚揚げ、 豚肉、ロースハ ム、大豆	米、油、三温糖、片栗 粉、さつまいも、白こ ま、白すりごま、ノン エッグマヨネーズ	だいこん、にんじん、ごぼう、白 菜、えのきたけ、長ねぎ、キャベ ツ、玉ねぎ、にら、おろしにんに く、おろししょうが、小松菜	718 kcal 27.5 g 24.2 g 2.0 g
21	金	中華麺		ちゃんぽんスープ かぼちゃのチーズ焼き 中華サラダ	牛乳、豚肉、 いか、えび、 なると、挽き割り 大豆、チーズ	中華麺、油、片 栗粉、三温糖、 ごま油、白ごま	おろしにんにく、おろししょうが、 にんじん、キャベツ、もやし、コーン、 きくらげ、かぼちゃ、玉ねぎ、 切干大根、きゅうり	753 kcal 34.8 g 19.7 g 4.1 g
25	火	ごはん		キラッと新潟米☆地場もん献立 岩船鮎と秋野菜のみそ汁 鶏肉の甘酒ソース 彩り和え	牛乳、 絹ごし豆腐、 味噌、鶏肉	米、岩船鮎、米粉、 あげ油、三温糖、つ きこんにゃく、練り ごま、白すりごま	白菜、えのきたけ、だいこん、 にんじん、長ねぎ、おろししょうが、 おろしにんにく、干し椎茸、菊、 キャベツ、きゅうり、れんこん	731 kcal 29.4 g 27.2 g 2.6 g
26	水	ごはん		チャムチチゲ ポーク焼売 チャブチェ りんご	牛乳、 おぼろ豆腐、 ツナ、味噌、 肉焼売、豚肉	米、三温糖、 油、春雨、 白ごま、ごま油	にんじん、玉ねぎ、キムチ、 チンゲン菜、長ねぎ、おろししょ うが、おろしにんにく、たけのこ 水煮、枝豆、きくらげ、りんご	742 kcal 27.9 g 23.3 g 2.5 g
27	木	ごはん		芋煮汁 さばのみそ煮 たくあん和え	牛乳、豚肉、 油揚げ、味噌、 さば、かつお節	米、里芋、つき こんにゃく、 三温糖、白ごま	にんじん、白菜、ごぼう、 長ねぎ、しょうが、たくあ ん、キャベツ、きゅうり	713 kcal 35.1 g 24.1 g 2.9 g
28	金	コッペパン いちごジャム		コンソメスープ 里芋グラタン 花野菜サラダ	牛乳、 ウィンナー、 鶏肉、チーズ	コッペパン、いちごジャ ム、バター、里芋、マカロ ニ、ホワイトルウ、ベシヤ メルソース、パン粉、アー モンド、油、三温糖	かぶ、にんじん、白菜、ほう れん草、玉ねぎ、しめじ、 ブロッコリー、カリフラ ワー、キャベツ、コーン	783 kcal 30.5 g 28.8 g 3.8 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。

25日（火）「キラッと新潟米地場もん献立」についてお知らせ

新潟産の新米と、白米に合う、地元「村上産」の食材をふんだんに使った献立となっています。

詳しくは、後日、食育便りが出ますので、そちらをご覧ください。



日・曜		朝 食	夕 食	おやつ
4	火	献立に、秋の味覚をたくさん使いました。 	ごはん みそ汁 鶏肉と椎茸の七味焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんのごま和え 柿	焼き芋
5	水	食パン いちご&マーガリン コーンポタージュ 目玉焼き ブロッコリーサラダ ミニトマト	さつまいもごはん 白菜鍋 さばの香味焼き たくあん和え ベーコンとれんこんのソテー みかん	アメリカンドッグ
6	木	ごはん みそ汁 肉団子 野菜炒め 五目煮豆	三色丼 すまし汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ	スナック 甘酒
7	金	ごはん みそ汁 あじの塩焼き 車麩の煮物 大根きんぴら	彩りピラフ コンソメスープ チキンマカロニグラタン かぼちゃサラダ 飲むヨーグルト	焼き肉バーガー
8	土	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 なめたけ和え じゃがいものきんぴら ヨーグルト	今日はかがやき祭です。 10日は振替休日です。 	
11	火	しっかり食べて 元気に過ごしましょう。 	オムハヤシ 白菜のスープ こんにゃくサラダ フルーツポンチ	ソーセージ スナック
12	水	ごはん みそ汁 たらこの照り焼き 即席漬け 五目炒め ジョア（ストロベリー）	ごはん みそ汁 豚肉の野菜巻き ごま和え のっぺ 柿	せんべい 豆乳プリン
13	木	ごはん みそ汁 納豆 さつま揚げ煮 ポテトサラダ	ブリカツ丼 すまし汁 がんもの煮物 ゆかり和え	今川焼き アップルジュース
14	金	ごはん ふりかけ みそ汁 かぼちゃコロッケ 切干大根の炒め煮 れんこんサラダ	 さわやかな季節です。 身体を動かしましょう。	
17	月	寒くても、朝食を 食べて登校しましょう。 	わかめごはん みそ汁 手作りコロッケ ゆでキャベツ ケチャップスパゲティー 大根のそぼろ煮	ピザパン
18	火	ごはん みそ汁 ケチャップウインナー 野菜サラダ じゃがいものそぼろ煮 ヤクルト	ごはん みそ汁 あじのねぎ塩焼 もやしのカレー和え 大学芋 車麩と秋野菜の煮物 みかん	ヨーグルト
19	水	レーズン食パン コンソメスープ オムレツ マカロニサラダ バナナ	秋野菜カレーライス 茎わかめのサラダ フルーツヨーグルト	むき栗 ココア
20	木	ごはん みそ汁 さばの塩焼焼き 昆布の煮物 いんげんのごま和え	ごはん さつま汁 いかの米粉揚げ ふろふき大根 ほうれん草のバター炒め 柿	グミ スナック
21	金	ごはん みそ汁 さつまいもコロッケ ひじきの煮物 おひたし 野菜ジュース	家でもおやつの食べ方に 気を付けて過ごしましょう。 	
25	火	寒くありませんね。 体調管理に気を付けましょう。 	ごはん みそ汁 タラのガーリックムニエル おでん ゆでブロッコリー りんご	たこ焼き
26	水	ごはん みそ汁 ししゃもの七味焼き ほうれん草のおひたし もやしと油揚げの炒め物	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き 大根の酢の物 高野豆腐の卵とじ ミルクゼリー	クリームコロソ ヤクルトプリン
27	木	ごはん ふりかけ みそ汁 五目厚焼き卵 きゅうりの塩昆布和え 野菜炒め 豆乳ココア	キムチごはん 中華スープ チヂミ 八宝菜 フルーツ杏仁	ラーメン
28	金	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ベジポテト ごま和え	1か月お疲れ様でした。 	

※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。



毎年11月頃から、インフルエンザに感染する人が増えてきます。

予防の基本は「ていねいな手洗い」です。感染症予防のためにも正しい手洗いをしましょう。