



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「寒さに負けない食事をしよう」

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
					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	冬野菜チキン カレーライス 		わかめサラダ りんご	牛乳、鶏肉、 粉チーズ、 脱脂粉乳、 冷凍わかめ、ツナ	米、油、じゃがいも、 カレールウ、 ごま油、三温糖、 白ごま	おろしにんにく、おろししょうが、 玉ねぎ、にんじん、だいこん、 ブロッコリー、りんごピューレ、 キャベツ、きゅうり、コーン、 りんご	727 kcal 23.8 g 23.4 g 2.6 g
2	火	ごはん 		カロテンみそ汁 ししゃものごま天 切干大根の焼きそば風	牛乳、厚揚げ、 味噌、ししゃも、 ベーコン、 かつお節、青のり	米、天ぷら粉、 薄力粉、白ごま、 白すりごま、 あけ油、油	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、 切干大根、青ピーマン、 もやし	700 kcal 29.7 g 23.3 g 2.1 g
3	水	ごはん 		中華風なめこスープ タッカルビ シャキシャキサラダ	牛乳、 かまぼこ、 卵、鶏肉	米、ごま油、 トック、油、 三温糖、じゃがいも、 アーモンド	だいこん、えのきだけ、なめこ、 長ねぎ、おろししょうが、 玉ねぎ、キャベツ、にんじん、 おろしにんにく、きゅうり	706 kcal 24.8 g 23.1 g 2.4 g
4	木	回鍋肉丼 		ワカメスープ ハンサンスー 豆乳プリンタルト	牛乳、豚肉、 味噌、カットわかめ、 木綿豆腐、 ロースハム	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 春雨、白ごま、 豆乳プリンタルト	キャベツ、にんじん、青ピーマン、 たけのこ水煮、干し椎茸、 おろしにんにく、おろししょうが、 えのきだけ、長ねぎ、もやし、 きゅうり	701 kcal 24.5 g 22.9 g 2.3 g
5	金	うどん 		ほうとう汁 大学芋 オータムポエムのおひたし	牛乳、鶏肉、 油揚げ、味噌	うどん、油、 さつまいも、 あけ油、ざらめ、 三温糖、黒ごま	にんじん、白菜、かぼちゃ、 だいこん、長ねぎ、 キャベツ、オータムポエム、 もやし、コーン	786 kcal 29.1 g 19.4 g 2.6 g
8	月	ごはん 		大根のみそ汁 冬野菜と車麩の揚げ煮 ごま和え	牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、味噌、 鶏肉、大豆	米、片栗粉、 里芋、車麩、 あけ油、 三温糖、白ごま	だいこん、にんじん、 しめじ、長ねぎ、れんこん、 ほうれん草、もやし	707 kcal 28.3 g 23.4 g 2.3 g
9	火	ごはん 		高野豆腐のあったかスープ たらりのりんごソース スイートポテトサラダ	牛乳、高野豆腐、 ウィンナー、 まだら、ツナ	米、油、片栗粉、 あけ油、三温糖、 さつまいも、ノン エッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、白菜、 小松菜、おろししょうが、 りんごピューレ、キャベツ、 ブロッコリー	727 kcal 28.1 g 25.5 g 1.8 g
10	水	ごはん 焼きのり 		ぼかぼか貝だくさん汁 ツナそぼろ ローストポテト	牛乳、手巻きのり、 木綿豆腐、 ツナ、干ひじき、 挽き割り大豆	米、油、ダイス アーモンド、三温 糖、皮付きポテ ト、オリーブ油	にんじん、だいこん、白菜、 ごぼう、生しいたけ、 長ねぎ、おろししょうが、 いんげん、おろしにんにく	712 kcal 27.2 g 23.9 g 1.9 g
11	木	鶏ごぼう ピラフ 		中華風もちっこスープ 大豆のかみかみサラダ フルーツヨーグルト	牛乳、鶏肉、 カットわかめ、 大豆、ヨーグルト	米、油、白玉団 子、ごま油、アー モンド、上白糖	ごぼう、ミックスベジタブル、 玉ねぎ、にんじん、メンマ、 チンゲン菜、キャベツ、きゅうり、 コーン、パナナ、りんご、みかん缶	671 kcal 24.4 g 18.5 g 2.5 g
12	金	食パン いちご&マーガリン 		白菜のクリーム煮 手作りオムレツ フレンチサラダ	牛乳、鶏肉、 粉チーズ、 生クリーム、 ツナ、卵	食パン、いちご& マーガリン、じゃがいも、 油、ホワイト ルウ、マヨネーズ	白菜、玉ねぎ、にんじん、 しめじ、ミックスベジタブル、 キャベツ、赤ピーマン、 きゅうり、コーン、レモン汁	774 kcal 31.2 g 33.7 g 3.4 g
15	月	ごはん 		はまなす学級希望献立 豚汁 照り焼きチキン たくあんのカレマヨサラダ	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 味噌、鶏肉	米、じゃがいも、 つきこんにゃく、 三温糖、塩麹、春雨、 ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 長ねぎ、おろししょうが、 たくあん、キャベツ、 きゅうり	731 kcal 30.9 g 27.0 g 2.6 g
16	火	ごはん 		冬のかき玉みそ汁 ちくわの磯辺揚げ なめたけ和え はちみつレモンゼリー	牛乳、木綿豆腐、 卵、味噌、 ちくわ、青のり	米、里芋、薄力 粉、天ぷら粉、 あけ油、はちみつ レモンゼリー	にんじん、白菜、 なめこ、長ねぎ、 小松菜、もやし、なめ茸	733 kcal 26.8 g 16.6 g 3.2 g
17	水	プリ カツ丼 		すまし汁 だいこんサラダ みかん	牛乳、ぶり、 絹ごし豆腐、 カットわかめ、 ロースハム	米、塩麹、 薄力粉、パン粉、 あけ油、三温糖、 ごま油	みつば、だいこん、 にんじん、ブロッコリー、 コーン、みかん	768 kcal 33.6 g 26.9 g 2.2 g
18	木	ごはん 		車麩のみそ汁 れんこんハンバーグ オータムポエムのマヨネーズ和え	牛乳、油揚げ、カッ トわかめ、味噌、 豚肉、鶏肉、木綿豆腐、 ロースハム	米、車麩、 パン粉、三温糖、 片栗粉、ノンエッ グマヨネーズ	かぼちゃ、えのきだけ、長ね ぎ、おろししょうが、玉ねぎ、 れんこん、オータムポエム、 キャベツ、にんじん、コーン	716 kcal 30.8 g 24.0 g 2.4 g
19	金	ソフト麺 		豆乳キムチスープ 棒餃子 香味和え	牛乳、豚肉、 油揚げ、味噌、 調製豆乳、餃子	ソフト麺、練り ごま、ごま油、 白ごま	もやし、白菜、にんじん、 キムチ、えのきだけ、 長ねぎ、絹さや、だいこん、 おろしにんにく	735 kcal 34.7 g 22.0 g 2.8 g
22	月	ごはん 		冬至献立 冬至鍋 厚揚げのごまだれ ゆず和え	牛乳、豚肉、 味噌、厚揚げ、 塩昆布	米、冷凍うどん、つき こんにゃく、片栗粉、 あけ油、三温糖、 白ごま、白すりごま	だいこん、にんじん、 かぼちゃ、れんこん、 いんげん、白菜、 きゅうり、しめじ、ゆず	708 kcal 27.3 g 23.6 g 2.5 g
23	火	ケチャップ ライス 		クリスマス献立 チキンドリア風ソース もみの木サラダ クリスマスチョコケーキ	牛乳、ウィン ナー、鶏肉、脱脂 粉乳、粉チーズ、 生クリーム、ツナ	米、バター、油、 じゃがいも、 ベシャメルソース、 ホワイトルウ、 三温糖、チョコケーキ	ミックスベジタブル、玉ね ぎ、にんじん、しめじ、マッ シユールム水煮、ブロッコ リー、キャベツ、コーン	787 kcal 28.6 g 29.0 g 3.7 g

食事は楽しい雰囲気で行きましょう。

※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。

「食事」は、栄養をとるだけではなく、味覚を味わい、人との交流やふれあいの場としてとても大切です。
楽しい食事を演出することで、より良いコミュニケーションの場となり、家族との会話や交流が深まります。
クリスマス、年末年始と家族で過ごす時間が増える時期です。家庭の食事も楽しい雰囲気で行きましょう。





寄宿舎食献立予定表

令和7年度
村上特別支援学校

日・曜		朝食	夕食	おやつ
1	月	12月になりましたね。 今月も頑張っていきましょう！ 	ごはん 豚汁 鮭のちゃんちゃん焼き 大根のかき玉煮 白菜とりんごのサラダ	ポッキー ソフール
2	火	ごはん みそ汁 肉団子 五目きんぴら たくあんごま炒め	ごはん かき玉みそ汁 手作りメンチカツ こんぶ和え かぼちゃの煮物 みかん	チキン ヤクルト
3	水	食パン チョコクリーム 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	かき揚げ丼 わかめと豆腐のみそ汁 治部煮 いんげんのごま和え りんご	ケーキ
4	木	ごはん みそ汁 あじの塩麹焼き ひじきの煮物 野菜サラダ 野菜ジュース	カレーそばろ丼 春雨スープ マカロニサラダ フルーツ白玉	ゼリー せんべい
5	金	ごはん ふりかけ みそ汁 ポテトコロッケ ブロッコリーサラダ 大根のそぼろ煮	寒くても運動をして 体を鍛えましょう。 	
8	月	寒くても、早めに起きて 朝食を食べて登校しましょう。 	☆オムライス ☆かぼちゃのスープ ☆クリスマスチキン 付け合わせ ☆ポテトサラダ ☆ココアと莓味のカップケーキ	クリスマスおやつ
9	火	ごはん 納豆 みそ汁 厚焼き卵 かぼちゃ煮 茎わかめのサラダ	☆キムチチャーハン ☆ワントンスープ 手作りチリ春巻き ☆春雨サラダ バナナ	せんべい ヤクルトプリン
10	水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ポテトサラダ 白菜とちくわの煮浸し	☆ごはん ☆コーンポタージュ ☆ハンバーグ ☆のりナッツ和え がんもの煮物 ☆ぶどうゼリー	肉まん 飲むヨーグルト
11	木	ごはん みそ汁 目玉焼き 五目炒め ツナサラダ	☆ミートソーススパゲッティ ☆卵スープ ☆キラキラサラダ ☆プリンアラモード	スナック バナナジュース
12	金	ごはん みそ汁 ウィンナー 昆布の煮物 野菜炒め ヤクルト	手洗い、うがい、 マスクを忘れずに！ 	
15	月	今週も元気に 過ごしましょう！ 	ごはん みそ汁 いかのかりん揚げ アーモンド和え 筑前煮 りんご	ラーメン ミルミル
16	火	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 昆布の煮物 チンゲン菜のソテー	ごはん みそ汁 マダラと野菜のカップ焼き しょうゆフレンチ 里芋の煮物 みかん	チョコ プリン
17	水	コーヒー食パン はちみつ&マーガリン 卵スープ 野菜炒め マカロニサラダ ヨーグルト	わかめごはん みそ汁 車麩の揚げ煮 ほうれん草のソテー 大根の野菜あんかけ バナナ	たこ焼き ヤクルト
18	木	ごはん 納豆 みそ汁 ししゃもの七味焼き かぼちゃの煮物 磯マヨ和え	カレーライス 白菜のスープ 海藻サラダ フルーツヨーグルト	スナック りんごジュース
19	金	ごはん ふりかけ みそ汁 かぼちゃコロッケ 切干大根サラダ ブロッコリー	もうすぐ冬休み。 元気に過ごしましょう。 	
22	月	体調管理に 気を付けましょう。 	豚五目丼 わかめスープ コーン焼売 ひじきとツナのサラダ	カレーパン ヤクルト
23	火	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き れんこんサラダ 五目煮豆	天丼(エビ・キス・かぼちゃ) すまし汁 塩麹肉じゃが ミルクゼリー	スナック 飲むヨーグルト
24	水	ごはん みそ汁 もみの木ハンバーグ きんぴらごぼう ごま和え ジョア(ストロベリー)	いよいよ冬休みです。休みでも 規則正しい生活を心掛けましょう。 	

※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。



8～11日は寄宿舎のクリスマス会です。みなさんからのリクエスト献立をたくさん取り入れました！
デザートもあります。お楽しみに！