



# 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	青いろの食品 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	牛乳	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	牛乳	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、あげ油、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	牛乳	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、えのきたけ、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	牛乳	ワカメスープ バンサンスー 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、たけのこの水煮、干し椎茸、おろしにんにく、おろししょうが、えのきたけ、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	牛乳	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、あげ油、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	牛乳	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、あげ油、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	牛乳	高野豆腐のあつたかスープ たらのりんごソース スイートポテトサラダ	牛乳、高野豆腐、ワインナー、まだら、ツナ	米、油、片栗粉、あげ油、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	牛乳	ぽかぽか具だくさん汁 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、おろしににく	712 kcal 27.2 g 23.9 g 1.9 g
11	木	鶏ごぼう ピラフ	牛乳	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、チキン南蛮、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、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	牛乳	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	牛乳	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、つきこんにやく、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	牛乳	冬のかき玉みそ汁 ちくわの磯辺揚げ なめだけ和え 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、あげ油、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	ブリ カツ丼	牛乳	すまし汁 だいコーンサラダ 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、カットわかめ、ロースハム	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	牛乳	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、えのきたけ、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	牛乳	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、えのきたけ、長ねぎ、絹さや、だいこん、おろしににく	735 kcal 34.7 g 22.0 g 2.8 g
22	月	ごはん	牛乳	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、つきこんにやく、片栗粉、あげ油、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	牛乳	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、ワインナー、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、マッシュルーム水煮、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いただきましょう。

※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いただきましょう。





# 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 ソーフル
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	カレーそぼろ丼 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 ☆クリスピーチキン 付け合わせ ☆ポテトサラダ ☆ココアと苺味のカップケーキ	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 ☆ワンタンスープ 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 ウインナー 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 コーン焼壳 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！