



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「感謝の気持ちをもって食事をしよう」

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	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	
8	木	バーチキン カーライス		福神漬け和え フルーツポンチ	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	米、油、じゃがいも、カレールウ、バター、白ごま、カットゼリー、グラニュー糖	おろしにんにく、おろししょうが、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム水煮、カットトマト缶、りんごピューレ、キャベツ、きゅうり、福神漬け、みかん缶、バナナ、りんご、レモン汁	752 kcal 22.8 g 22.7 g 2.7 g
9	金	ココア米粉 揚げパン		ミネストローネ ひじきとれんこんのサラダ	牛乳、大豆、ベーコン、干ひじき、ツナ	米粉パン、あげ油、ミルマークココア、じゃがいも、オリーブ油、マカロニ、油、三温糖	にんじん、玉ねぎ、セロリ、おろしにんにく、カットトマト缶、キャベツ、れんこん	704 kcal 26.8 g 25.9 g 2.8 g
13	火	わかめ ごはん		高等部1年生希望献立 コーンポタージュ 豆腐ハンバーグ のり酢和え	牛乳、ベーコン、木綿豆腐、豚肉、鶏肉、干ひじき、ツナ、刻みのり	米、油、ホワイトルウ、米粉、パン粉、三温糖、片栗粉	クリームコーン缶、玉ねぎ、えのきだけ、しめじ、ほうれん草、キャベツ、もやし	666 kcal 25.6 g 21.6 g 3.1 g
14	水	ごはん		スキー汁 さばのおろしソースがけ はりはり和え	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、さば、大豆、塩昆布	米、さつまいも、つきこんにやく、あげ油、三温糖、白ごま、ごま油、上白糖	ごぼう、だいこん、にんじん、生しいたけ、長ねぎ、切干大根、キャベツ、きゅうり	742 kcal 34.9 g 27.7 g 2.6 g
15	木	親子丼		なめこのみそ汁 磯マヨサラダ 手作り小豆抹茶プリン	牛乳、鶏肉、卵、味噌、刻みのり、かつお節、調製豆乳、小豆	米、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、プリンの素	にんじん、玉ねぎ、干し椎茸、たけのこ水煮、絹さや、なめこ、だいこん、長ねぎ、ほうれん草、もやし	729 kcal 31.4 g 20.8 g 2.8 g
16	金	ソフト麺		ピーンズミートソース こんにゃくサラダ 手作りマーラーカオ	牛乳、豚肉、挽き割り大豆、冷凍わかめ、調製豆乳	ソフト麺、油、三温糖、サラダこんにゃく、白ごま、ホットケーキミックス、さつまいも	おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、玉ねぎ、エリンギ、トマトピューレ、カットトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、干し椎茸	809 kcal 31.1 g 19.3 g 2.1 g

全国学校給食週間 1/19(月)~23(金) 「先人の知恵、いろいろな発酵食品を知って、味わおう!」

19	月	キムチ チャーハン		みそトックスープ 切干パンサンスー いちごヨーグルト	牛乳、豚肉、なると、ベーコン、味噌、ツナ、ヨーグルト	米、ごま油、トック、三温糖、白ごま	おろしにんにく、おろししょうが、キムチ、玉ねぎ、グリンピース、メンマ、きくらげ、白菜、小松菜、長ねぎ、切干大根、もやし、きゅうり、にんじん	702 kcal 27.0 g 18.4 g 3.3 g
20	火	ごはん		野菜たっぷり粕汁 たらのみそチーズ焼き ピーフン炒め	牛乳、油揚げ、打ち豆、味噌、たら、チーズ、豚肉	米、さつまいも、ビーフン、油	ごぼう、だいこん、白菜、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、キャベツ、青ピーマン	710 kcal 36.5 g 21.1 g 2.9 g
21	水	ごはん		かぼちゃのみそ汁 きりさい 塩麹肉じゃが みかん	牛乳、厚揚げ、味噌、挽きわり納豆、豚肉	米、白ごま、油、塩麹、じゃがいも、しらたき、三温糖	かぼちゃ、えのきだけ、長ねぎ、ほうれん草、野沢菜漬け、たくあん、にんじん、玉ねぎ、いんげん、みかん	719 kcal 31.8 g 19.4 g 2.2 g
22	木	ごはん		塩麹スープ 甘酒のタンドリーチキン マカロニサラダ	牛乳、ベーコン、鶏肉、ツナ	米、じゃがいも、塩麹、三温糖、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	にんじん、玉ねぎ、コーン、おろしににく、玉ねぎ、おろししょうが、キャベツ、きゅうり	721 kcal 26.6 g 27.7 g 1.2 g
23	金	黒糖 コッペパン		酒粕クラムチャウダー オムレツのワインソース ブロッコリーサラダ	牛乳、あさり、生クリーム、脱脂粉乳、オムレツ、ツナ	コッペパン、黒砂糖、じゃがいも、油、ベシャメルソース、三温糖	にんじん、玉ねぎ、白菜、しめじ、ブロッコリー、キャベツ、コーン	760 kcal 32.3 g 26.6 g 3.0 g
26	月	ごはん		常家豆腐 コーン焼壳 春雨サラダ	牛乳、豚肉、厚揚げ、挽き割り大豆、味噌、コーン焼壳	米、油、三温糖、片栗粉、ごま油、春雨、白ごま	おろししょうが、おろしににく、玉ねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干し椎茸、キャベツ、ほうれん草	744 kcal 29.4 g 23.4 g 2.8 g
27	火	ごはん		すき焼き風煮 ししゃものごまフライ しょうゆフレンチ	牛乳、豚肉、焼き豆腐、ししゃも、ロースハム	米、しらたき、三温糖、薄力粉、パン粉、黒ごま、あげ油、油	にんじん、白菜、えのきだけ、長ねぎ、春菊、小松菜、もやし	700 kcal 34.4 g 23.6 g 2.3 g
28	水	オムライス		野菜スープ ダブルボテトサラダ	ジョア(フレーク)、鶏肉、オムライスシート、ワインナー、ロースハム	米、バター、油、じゃがいも、さつまいも、アーモンド、ノンエッグマヨネーズ	ミックスベジタブル、玉ねぎ、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれん草、きゅうり	716 kcal 23.8 g 21.4 g 3.3 g
29	木	ルーロー飯		豆乳スープ 青菜のナムル フルーツ杏仁風プリン	牛乳、豚肉、うずらの卵、調製豆乳	米、油、上白糖、片栗粉、さつまいも、ごま油、三温糖、白ごま、フルーツ杏仁風プリン	おろししょうが、おろしににく、たけのこ水煮、チングン菜、白菜、にんじん、しめじ、長ねぎ、もやし、小松菜	785 kcal 30.0 g 28.6 g 2.8 g
30	金	米粉麺		和風汁 野菜かき揚げ ゆかり和え	牛乳、豚肉、かまぼこ、油揚げ、ちくわ	米粉麺、さつまいも、薄力粉、天ぷら粉、あげ油	だいこん、にんじん、干し椎茸、長ねぎ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、もやし	742 kcal 32.5 g 17.7 g 2.1 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。



全国学校給食週間は、昭和25年から始まった取り組みで、毎年学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食はもともと貧しい子どもたちを食べから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識・実践力を身に付けるための大きな役割を担っています。



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
8 木	冬休みは終わりました。 生活リズムを戻しましょう。 	ごはん 白菜鍋 おからハンバーグのきのこあん ブロッコリーのかにかまあんかけ 野菜炒め みかん	ピザまん ヤクルト
9 金	ごはん 納豆 みそ汁 さつま揚げ煮 たくあん和え 高野豆腐の卵とじ	手洗い、うかいを 忘れずに! 	
13 火	寒くても、早めに起きて 朝食を食べて登校しましょう。 	ごはん みそ汁 アジの南蛮漬け 肉じゃが カレーもやし りんご	ポタージュ チョコ
14 水	レーズン食パン 鶏団子のスープ チーズオムレツ コールスローサラダ バナナ	わかめごはん みそ汁 手羽肉の煮物 にんじんサラダ フルーツヨーグルト	どら焼き
15 木	ごはん みそ汁 肉団子 車麩の煮物 ごま和え	ごはん ワカメスープ えび焼壳 豚キムチ 中華サラダ バナナ	プリン せんべい
16 金	ごはん みそ汁 しあわせの七味焼き おかか和え じゃがいものきんぴら ヤクルト	寒くても運動をして 体を鍛えましょう. 	
19 月	風邪やインフルエンザに 気を付けましょう。 	五目ごはん すまし汁 ぶりの照り焼き のり酢和え 車麩と野菜の煮物 みかん	チョコポテト
20 火	ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 切干大根のピリ辛炒め 白菜漬け ジョア（ストロベリー）	ごはん チンゲン菜スープ 手作りぎょうざ もやしのナムル 麻婆豆腐 杏仁風デザート	柿の種 甘酒
21 水	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 五目煮豆 ブロッコリーサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のアーモンドがらめ ブロッコリー 厚揚げと大根の煮物 りんご	ゼリー せんべい
22 木	ごはん みそ汁 たらの塩焼き ひじきの煮物 ツナとほうれん草の和え物 野菜ジュース	ピラフ マカロニスープ ロールキャベツ コールスローサラダ バナナ	アメリカンドッグ
23 金	ごはん ふりかけ みそ汁 里いもコロッケ れんこん炒め コーンサラダ	手洗い、うかい、 マスクを忘れずに! 	
26 月	体調管理に 気を付けましょう。 	ハヤシライス 野菜スープ ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	せんべい カルピス
27 火	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップあえ 五目きんぴら ポテサラダ	ごはん みそ汁 いかの米粉揚げ ゆかり和え おでん	クッキー ヤクルト
28 水	食パン いちご＆マーガリン コーンポタージュ 野菜グラタン 野菜サラダ ヨーグルト	ごはん 鶏団子汁 さばのみそ煮 切干大根の炒め煮 ほうれん草のごま和え りんご	お好み焼き
29 木	ごはん みそ汁 ハムエッグ 築前煮 なめたけ和え	かけうどん 天ぷら（ちくわ、かぼちゃ、えび） 和風サラダ みかん	スナック ジョア
30 金	ごはん みそ汁 ぶりの照り焼き 昆布の煮物 チンゲン菜のソテー	いよいよ2月になります。 一年で一番寒い月です。 	

※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。

「健康は毎日の積み重ね」

2026年も元気に過ごせますよう、日々の食事やおやつ、運動に気を付けて過ごしましょう。

