



# 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	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	
8 木	バターチキン カレーライス		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、 カレーパウダー、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 ルメークココア、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、 えのきたけ、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		スキージ 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、 つきこんにゃく、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		ビ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、干しぶどう	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、グリーンビ 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 ビーフン炒め	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 きりざい 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、三温糖、 じゃがいも、 しらたき、三温糖	かぼちゃ、えのきたけ、 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 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、 おろしにんにく、 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 コーン焼売 春雨サラダ	牛乳、豚肉、 厚揚げ、 挽き割り大豆、 味噌、コーン焼売	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 春雨、白ごま	おろししょうが、 おろしにんにく、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、 えのきたけ、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 ダブルポテトサラダ	ジョア(プレーン) 、鶏肉、オムラ イスシード、ウイ 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 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、おろしにんに く、たけのこ水煮、チンゲン菜、 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飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、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、うがいを 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 えび焼売 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 ししゃもの七味焼き 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 ショア（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 たらこの塩焼き 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、うがい、 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 ポテトサラダ	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 筑前煮 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 ショア
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。

