



# 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「楽しく会食をしよう」

栄養量は中学部、高等部です。小学部は表示の約80%です。

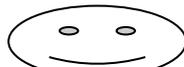
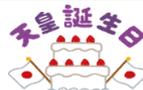
日	曜	主食	飲物	おかず・デザート	主な材料			栄養量
					あかの食品 おもに血や 肉になる	きいろの食品 おもに力や熱の もとになる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
2	月	ごはん		岩船麩のみそ汁 米粉のもっちりつくね じゃがいものきんぴら みかんゼリー	牛乳、カットわかめ、味噌、鶏肉、挽き割り大豆、干ひじき、豚肉	米、岩船麩、油、米粉、三温糖、片栗粉、じゃがいも、つきこんにゃく、白ごま、みかんゼリー	長ねぎ、おろししょうが、にんじん、ごぼう、いんげん	726 kcal 30.4 g 19.8 g 2.3 g
3	火	ごはん		豆っこ汁 いわしのかば焼き たくあん和え	牛乳、油揚げ、打ち豆、味噌、いわし、かつお節	米、里芋、片栗粉、あげ油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、おろししょうが、たくあん、キャベツ、きゅうり	703 kcal 31.3 g 22.4 g 2.7 g
4	水	ごはん ふりかけ		雪見汁 ぎせい豆腐 ごぼうサラダ	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、卵、ツナ	米、白玉だんご、片栗粉、油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、白ごま	だいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、干し椎茸、いんげん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、コーン	713 kcal 27.4 g 22.0 g 2.2 g
5	木	エビ ピラフ		ラビオリスープ 肉だんごのトマトソース ひじきとツナのサラダ 豆乳パンナコッタ	牛乳、えび、ウィンナー、肉だんご、干ひじき、ツナ	米、バター、油、ラビオリ、じゃがいも、三温糖、豆乳パンナコッタ	玉ねぎ、ミックスベジタブル、にんじん、絹さや、キャベツ、れんこん	707 kcal 27.4 g 20.7 g 3.7 g
6	金	中華麺		サンマメン 春巻き かぶのゆかり和え	牛乳、豚肉、春巻き	中華麺、油、ごま油、片栗粉、あげ油	おろしにんにく、おろししょうが、にんじん、たけのこ水煮、白菜、きくらげ、もやし、にら、かぶ、キャベツ	790 kcal 29.4 g 27.5 g 2.6 g
9	月	カツ カレーライ		白菜サラダ 果物（はるみ）	牛乳、豚肉、挽き割り大豆、粉チーズ、豚ヒレカツ	米、油、じゃがいも、カレールウ、あげ油、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、白菜、フロッコリー、コーン、はるみ	759 kcal 28.0 g 24.9 g 2.6 g
10	火	ごはん		高等部2年生希望献立 ワカメスープ 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ	牛乳、カットわかめ、木綿豆腐、豚肉、ロースハム	米、ごま油、油、白ごま、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ	えのきたけ、長ねぎ、おろししょうが、玉ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	700 kcal 29.6 g 26.7 g 2.1 g
12	木	ごはん		キムチ豚汁 わかさぎフライ薬味ソースがけ おからサラダ	牛乳、豚肉、木綿豆腐、味噌、わかさぎフライ、おから、ツナ	米、じゃがいも、つきこんにゃく、あげ油、三温糖、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	キムチ、だいこん、にんじん、長ねぎ、おろししょうが、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	716 kcal 28.2 g 26.8 g 3.1 g
13	金	アーモンド トースト		ポークビーンズ コールスローサラダ チョコプリン	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン	食パン、マーガリン、グラニュー糖、アーモンド粉、スライスアーモンド、じゃがいも、油、三温糖、チョコプリン	玉ねぎ、にんじん、カットトマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン	747 kcal 26.3 g 39.0 g 2.5 g
16	月	ごはん		中華風コーンスープ 豚肉とメンマのみそ炒め 青のりポテト 果物（ほんかん）	牛乳、ベーコン、卵、豚肉、味噌、青のり	米、片栗粉、油、三温糖、皮付きポテト	にんじん、玉ねぎ、コーン、ほうれん草、えのきたけ、クリームコーン缶、キャベツ、青ピーマン、メンマ、ほんかん	715 kcal 26.2 g 20.8 g 2.5 g
17	火	ごはん		みそけんちん汁 大豆とひじきのチーズ焼き じゃこカリサラダ	牛乳、木綿豆腐、味噌、豚肉、大豆、干ひじき、チーズ、揚げちりめん	米、ごま油、じゃがいも、つきこんにゃく、油、白ごま	にんじん、長ねぎ、ごぼう、生しいたけ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン	700 kcal 31.9 g 23.8 g 2.6 g
18	水	ごはん		ゆばスープ たら甘酢あんかけ のりナッツ和え 型抜きレアチーズ	牛乳、木綿豆腐、湯葉、たら、刻みのり、レアチーズ	米、片栗粉、あげ油、油、三温糖、アーモンド	ほうれん草、しめじ、長ねぎ、おろししょうが、にんじん、玉ねぎ、青ピーマン、干し椎茸、小松菜、キャベツ	704 kcal 31.3 g 22.8 g 2.3 g
19	木	豆腐 そぼろ丼		つみれ汁 さつまいもサラダ	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、いわしのつみれ、味噌、ロースハム、大豆	米、油、つきこんにゃく、さつまいも、白ごま、白すりごま、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、にんじん、長ねぎ、だいこん、ほうれん草、小松菜、玉ねぎ	757 kcal 32.2 g 27.0 g 3.2 g
20	金	ソフト麺		和風かき玉汁 即席漬け おからドーナツ	シニア(ストロベリー)、鶏肉、油揚げ、かまぼこ、卵、塩昆布、おから、調製豆乳	ソフト麺、片栗粉、ごま油、ホットケーキミックス、あげ油、グラニュー糖	にんじん、白菜、干し椎茸、長ねぎ、かぶ、きゅうり	745 kcal 33.1 g 12.7 g 2.5 g
24	火	ハヤシ ライス		大豆のかみかみサラダ 杏仁風デザート	牛乳、豚肉、大豆、チーズ	米、油、ハヤシルウ、アーモンド、上白糖	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、いんげん、カットトマト缶、トマトピューレ、キャベツ、きゅうり、黄桃缶	728 kcal 26.0 g 23.4 g 2.3 g
25	水	ごはん		ちゃんこ鍋 さばのみそ煮 干草和え	牛乳、鶏肉団子、木綿豆腐、さば、味噌、錦糸卵	米、三温糖	白菜、にんじん、しめじ、ごぼう、長ねぎ、しょうが、ほうれん草、キャベツ	710 kcal 33.8 g 25.7 g 2.7 g
26	木	ごはん		切干大根のみそ汁 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごまネーズ和え	牛乳、油揚げ、味噌、鶏肉、高野豆腐、ツナ	米、じゃがいも、片栗粉、あげ油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ、白ごま、白すりごま	切干大根、にんじん、しめじ、いんげん、おろししょうが、長ねぎ、キャベツ、小松菜	724 kcal 27.5 g 28.7 g 2.2 g
27	金	チリドック		ホワイトシチュー 海藻サラダ	牛乳、豚フランクフルトソーセージ、挽き割り大豆、鶏肉、脱脂粉乳、白いんげん豆ピューレー、海藻ミックス	コッペパン、油、三温糖、じゃがいも、小麦粉、サラダ白こんにゃく、ごま油、白ごま	おろししょうが、おろしにんにく、玉ねぎ、にんじん、青ピーマン、トマトピューレ、しめじ、フロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	724 kcal 30.8 g 25.5 g 3.6 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。

※2月も旬の食材や行事食をたくさん取り入れています。

※年度末決算に近いこともあり、献立や使用食材を変更することがあるかもしれませんが、ご理解をお願いします。



日・曜	朝食	夕食	おやつ
2月	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 のっぺい汁 さばと野菜のみそ煮 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト	プチシリーズ
3火	ごはん 納豆 みそ汁 さつま揚げ煮 五目きんぴら キャベツのこんぶ和え	ふわふわ卵丼 みそ汁 ちくわと野菜のカップ焼き 大根サラダ 黒糖大豆	せんべい ヨーグルト
4水	バターロールパン コンソメスープ オムレツ エリンギのソテー コールスローサラダ ヨーグルト	ごはん ザーサイスープ チキン南蛮 ブロッコリー 豆腐のかにかまあかけ バナナ	バームクーヘン ジョア
5木	ごはん みそ汁 たらの照り焼き 野菜炒め ひじきの煮物 ジョア(ブルーベリー)	ごはん みそ汁 豚肉の野菜巻き のり酢和え 高野豆腐の卵とじ 果物(いよかん)	雪見だいふく せんべい
6金	ごはん みそ汁 目玉焼き 車麩の煮物 切干大根サラダ	手洗い、うがいを 忘れずに! 	
9月	11日は国民の祝日 「建国記念の日」です。 	ごはん 鶏団子汁 赤魚の西京焼き ごまネーズ和え 塩麹肉じゃが 果物(ぼんかん)	スナック バナナジュース
10火	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 マカロニサラダ 荳わかめのきんぴら	寒くても運動をして 体を鍛えましょう。 	
12木	体調管理に 気を付けましょう。 	三色丼 すまし汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 果物(甘平)	ようかん せんべい
13金	ごはん のり佃煮 みそ汁 ハートのコロッケ 五目煮豆 ブロッコリーサラダ	手洗い、うがい、 マスクを忘れずに! 	
16月	風邪やインフルエンザに 気を付けましょう。 	スパゲッティナポリタン コンソメスープ コールスローサラダ ヨーグルトゼリー	スナック パンナコッタ
17火	ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 じゃがいものカレーきんぴら 即席漬け ジョア(プレーン)	ごはん 酒粕汁 めばるの照り焼き かぶの即席漬け 野菜の煮物 果物(はまさき)	ポテトチップス ヤクルト
18水	コーヒー食パン はちみつ&マーガリン マカロニスープ 煮込みハンバーグ ツナサラダ ほうれん草のソテー	ごはん 切干大根スープ 八宝菜 手作りぎょうざ 荳わかめのサラダ 果物(デコポン)	クッキー ヨーグルト
19木	ごはん みそ汁 あじの塩焼き れんこん炒め ごま和え ヤクルト	チャーハン チンゲン菜のスープ 鮭とチーズの包み揚げ 中華サラダ バナナ	リッツ さつまいもスティック
20金	ごはん ふりかけ みそ汁 コロッケ がんもの煮物 コーンサラダ	23日は 「天皇誕生日」です。 	
24火	朝ごはんを食べて 元気に登校しましょう! 	ごはん きのこけんちん汁 たらのりんごソース アーモンド和え 大根のかき玉煮 果物(はるみ)	ミニ肉まん ヤクルト
25水	ごはん みそ汁 肉団子 五目きんぴら 風味和え	エビピラフ キャベツスープ デミグラスハンバーグ 粉ふきいも しょうゆフレンチ フルーツ白玉	柿の種 ゼリー
26木	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップ和え ポテトサラダ 切干大根の煮物 野菜ジュース	豚丼 もずくの卵スープ 多菜包子 切干大根のナムル フルーツ杏仁	せんべい ヨーグルト
27金	ごはん 納豆 みそ汁 ししゃもの七味焼き れんこん炒め ほうれん草のごま和え	いよいよ3月になります。 春はもうすぐ... 	

※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。

寒い日が続きますが、みなさん元気に頑張りましょう!

感染症対策も引き続き、よろしくお願ひします。

