



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「一年間の給食をふり返ろう」

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		ワンタンスープ 白身魚と大豆のチリソース シャキシャキサラダ	牛乳、なると、 まだら、大豆	米、ワンタン、 片栗粉、あげ油、 油、三温糖、ごま 油、じゃがいも、 アーモンド	にんじん、もやし、 メンマ、干し椎茸、 玉ねぎ、青ピーマン、 赤ピーマン、きゅうり	700 kcal 27.2 g 20.5 g 2.6 g
3	火	ちらし 寿司		花麩のすまし汁 豆腐焼売 磯マヨサラダ ひな祭りゼリー	牛乳、干ひじき、 油揚げ、錦糸卵、 豆腐焼売、刻み のり、かつお節	米、上白糖、 花麩、ノンエッ グマヨネーズ、 ゼリー	干し椎茸、にんじん、 れんこん、絹さや、 だいこん、みつば、 ほうれん草、もやし	697 kcal 25.0 g 21.4 g 2.9 g
4	水	タレカツ 丼		あさりのみそ汁 のり酢和え いちごゼリー	牛乳、豚ヒレ 肉、あさり、 厚揚げ、味噌、 ツナ、刻みのみ	米、薄力粉、ノン エッグマヨネーズ、 パン粉、あげ油、 三温糖、ゼリー	にんじん、だいこん、 小松菜、長ねぎ、 ほうれん草、キャベツ、 もやし	759 kcal 37.4 g 23.7 g 2.8 g
5	木	ごはん		豚汁 たらもの西京焼き ひじきと大豆の炒り煮 果物（せとか）	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、味噌、 たら、干ひじき、 さつま揚げ、大豆	米、じゃがいも、 つきこんにやく、 油、三温糖	にんじん、だいこん、 ごぼう、長ねぎ、 いんげん、せとか	710 kcal 39.4 g 20.9 g 2.2 g
6	金	うどん		すき焼き汁 キャラメルポテト こんぶ和え	牛乳、豚肉、 焼き豆腐、卵、 塩昆布	うどん、油、しらた き、三温糖、片栗粉、 さつまいも、あげ油、 グラニュー糖、バター	にんじん、えのきだけ、 白菜、長ねぎ、 キャベツ、 小松菜、もやし	795 kcal 30.2 g 23.0 g 2.1 g
9	月	ごはん		かき玉みそ汁 厚揚げのピリ辛炒め 青のりポテト ヨーグルト	牛乳、卵、 味噌、厚揚げ、 豚肉、青のり、 ヨーグルト	米、里芋、油、 三温糖、 片栗粉、 じゃがいも	にんじん、白菜、なめこ、 長ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、 にら、おろしにんにく、 おろししょうが	752 kcal 29.4 g 21.6 g 2.4 g
10	火	ごはん		さつまいものみそ汁 ししゃものごま天 キムチおから	牛乳、油揚げ、 味噌、ししゃも、 おから、 ウィンナー	米、さつまいも、 天ぷら粉、薄力粉、 白ごま、白すりごま、 あげ油、油、つきこん にやく、三温糖	だいこん、にんじん、 白菜、キムチ、 れんこん、玉ねぎ、 ほうれん草	711 kcal 28.3 g 24.1 g 2.5 g
11	水	救給カレー (非常食)		卵スープ 和風マカロニサラダ バナナ	牛乳、ウィン ナー、卵、 サラダチキン、 大豆、かつお節	米、じゃがいも、 片栗粉、マカロ ニ、ノンエッグマ ヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、 白菜、キャベツ、 しめじ、バナナ	637 kcal 18.4 g 30.4 g 2.8 g
12	木	中華丼		ワカメスープ 切干パンサンスー フルーツポンチ	牛乳、豚肉、いか、 えび、なると、 カットわかめ、 木綿豆腐、 サラダチキン	米、油、三温糖、 ごま油、片栗粉、 白ごま、 カクテルゼリー、 グラニュー糖	おろししょうが、おろしにんにく、 にんじん、だけの水煮、白菜、 干し椎茸、きくらげ、チンゲン菜、 えのきだけ、長ねぎ、切干大根、 もやし、きゅうり、フルーツミックス、 バナナ、みかん缶、レモン汁	724 kcal 31.2 g 16.9 g 3.0 g
13	金	セサミ トースト		トマトボークシチュー 大根サラダ デザート	牛乳、豚肉、 大豆、ツナ	食パン、練りごま、 上白糖、マーガリン、 白ごま、油、塩麹、 じゃがいも、三温糖、 米粉	おろししょうが、おろしにんに く、玉ねぎ、セロリ、にんじん、 ブロッコリー、カットトマト缶、 だいこん、きゅうり、コーン、 レモン汁	836 kcal 31.8 g 33.0 g 2.5 g
16	月	ごはん		きのこ汁 ハンバーグ ポテトサラダ	牛乳、油揚げ、 木綿豆腐、 牛肉、豚肉、 ロースハム	米、油、パン粉、 三温糖、 じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ	にんじん、白菜、 えのきだけ、なめこ、 生しいたけ、長ねぎ、 玉ねぎ、きゅうり、コーン	789 kcal 32.1 g 33.7 g 2.3 g
17	火	ごはん		酒粕汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え バニラアイス	牛乳、油揚げ、 味噌、豚肉	米、油、 白ごま、 三温糖、 バニラアイス	だいこん、にんじん、ごぼう、 白菜、えのきだけ、長ねぎ、 おろししょうが、玉ねぎ、 ほうれん草、もやし	757 kcal 33.7 g 27.3 g 2.0 g
18	水	ナン		ドライカレー こんにやくサラダ お祝いクレープ	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 ツナ	ナン、油、じゃがい も、カレールウ、 三温糖、サラダこん にやく、クレープ	おろしにんにく、 おろししょうが、にんじん、 玉ねぎ、青ピーマン、枝豆、 キャベツ、きゅうり、コーン	725 kcal 29.4 g 30.0 g 3.5 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。

卒業生の皆さんへ

高等部3年生の皆さんは、給食を食べる回数も、残りわずかとなりましたね。

毎日、給食を楽しみにしてくれて、ありがとうございます。

皆さんの心の中には、どんな給食の思い出が、ありますか？

「あなたの身体は、毎日食べる物からできている」ことを忘れず、

卒業後も自分が食べる物を自分で考え、選び、健康な身体づくりに努めましょう。

卒業後も「食べること」を、大切にしてくださいね。

在校生の皆さんは、4月からもよろしくお願ひします。



卒業おめでとう！



【高等部3年生リクエスト献立】

16日(月)・17日(火)

たくさんの希望献立が挙がってきたので、

2日間に分けて、お届けします。お楽しみに！



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
2 月	3学期もあとわずかになりました。元気に登校してください。 	ごはん みそ汁 いかの竜田揚げ のりナッツ和え のっぺ 果物 (はるみ)	スナック
3 火	ごはん みそ汁 信田煮 五目炒め なめだけ和え	ごはん かき玉みそ汁 手作りコーンクリームコロッケ すき焼き煮 青じそドレッシングサラダ 果物 (いちご)	シュークリーム
4 水	食パン いちご&マーガリン コンソメスープ チーズオムレツ 野菜サラダ エリンギのソテー	ごはん みそけんちん汁 たらと野菜の煮物 ごまネーズ和え バナナヨーグルト	アップルパイ
5 木	ごはん ふりかけ みそ汁 ウィンナー ごま和え マカロニサラダ	キムたくごはん 中華スープ 手作りぎょうざ ナムル マーボー豆腐	じゃがりこ
6 金	ごはん みそ汁 あじの照り焼き ツナとほうれん草の和え物 ひじきの煮物 ジョア (ストロベリー)	9日~12日の夕食は、退舎生希望献立です。 楽しい会食にしよう! 	
9 月	朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう! 	カレーライス コンソメスープ 海藻サラダ 抹茶プリン	ケーキ
10 火	ごはん 納豆 みそ汁 厚焼き卵 昆布の煮物 ゆかり和え	ごはん 岩船麩のみそ汁 サイコロステーキ 茎わかめのサラダ 果物(せとか)	杏仁豆腐
11 水	ごはん みそ汁 肉団子 五目煮豆 ブロッコリーサラダ	タレカツ丼 具だくさんみそ汁 こんぶ和え ビーフン炒め ヨーグルトゼリー	サラダホープ ジュース
12 木	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 里芋の煮物 即席漬け 野菜ジュース	ごはん コーンスープ 豚の生姜焼き フライドポテト ごま和え りんごのタルト	リッツ ジュース
13 金	ごはん みそ汁 コロッケ 五目きんぴら チンゲン菜のソテー	来週はいよいよ卒業式です。元気に登校しましょう。 	
16 月	もうすぐで春休みです。元気に過ごしましょう! 	チンジャオロース丼 ワンタンスープ えび焼売 ひじきサラダ フルーツ杏仁	スナック ココア
17 火	ごはん みそ汁 赤魚の照り焼き かぶ漬け がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん 豚汁 焼き魚 しょうゆフレンチ マカロニサラダ 大根の野菜あんかけ	メロンパン
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 アンサンブルエッグ 野菜炒め コールスローサラダ	わかめごはん みそ汁 鶏の塩唐揚げ カレーもやし 春雨サラダ 桜のケーキ	ゼリー チョコ
19 木	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 切干大根の煮物 ジョア (プレーン)	春休み中も食事やおやつに気を付けて過ごしましょう。 	

※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。

今月の献立は、退舎生の希望献立を取り入れています。

退舎生の皆さんには、寄宿舎の食事でも楽しかった思い出の一つにしてもらえるとうれしいです。



卒業おめでとう

いつも食事を楽しみにしてくれる子どもたちを励みに、日々調理作業に励むことができました。4月からよろしくお祈りします。



卒業しても食事をきちんと食べてね。