



給食献立予定表

今月のめあて「食事のマナーを身に付けよう」

令和7年度
村上特別支援学校

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	
1	木	たけのこごはん 		春野菜豚汁 いかの香味焼き ごまネーズ和え こどもの日ゼリー こどもの日献立	牛乳、油揚げ、 豚肉、木綿豆 腐、みそ、 いか、ツナ	米、三温糖、じゃがいも、 つきこんにやく、 ノンエッグマヨネーズ、 白ごま、白すりごま、 こどもの日ゼリー	たけのこ、にんじん、玉ねぎ、 ごぼう、絹さや、しょうが、 にんにく、長ねぎ、キャベツ、 小松菜、コーン	675 kcal 35.8 g 20.7 g 3.2 g
2	金	中華麺 		しょうゆラーメン ちくわの茶摘み揚げ なめたけ和え	牛乳、豚肉、 なると、竹輪	中華麺、油、 薄力粉、天ぷら粉、 あけ油	にんにく、しょうが、キャベツ、 にんじん、もやし、コーン、 メンマ、小松菜、なめ茸	727 kcal 33.9 g 19.2 g 4.0 g
7	水	バターチキンカレーライス 		大豆とひじきのサラダ アセロラゼリー	牛乳、鶏肉、ヨーグルト、 生クリーム、 干ひじき、大豆、 ロースハム	米、油、じゃがいも、 カレールウ、バター、 三温糖、アセロラゼリー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 カットトマト缶、りんごピューレ、 コーン、キャベツ、きゅうり	773 kcal 24.1 g 28.8 g 2.7 g
8	木	ごはん 		塩とり汁 チーズ入りきりざい ビーフン炒め	牛乳、鶏肉、 厚揚げ、納豆、 チーズ、豚肉	米、油、じゃがいも、 白ごま、 ビーフン	だいこん、ごぼう、絹さや、 長ねぎ、野菜漬、たくあん、 にんじん、キャベツ、玉ねぎ、 青ピーマン	715 kcal 31.3 g 23.3 g 2.7 g
9	金	セサミトースト 		トマトポークシチュー アスパラサラダ	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	しょうが、にんにく、玉ねぎ、 セロリ、にんじん、 フロccoli、 カットトマト缶、 アスパラガス、 キャベツ、きゅうり、 コーン	805 kcal 29.9 g 31.6 g 2.5 g
12	月	チャーハン 		中華風もちっこスープ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳、ウィンナー、 なると、カットわかめ、 ロースハム、 ヨーグルト	米、ごま油、 白玉だんご、 はるさめ、三温糖、 白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 グリーンピース、 コーン、メンマ、 チンゲン菜、にんじん、 キャベツ、ほうれん草	681 kcal 22.0 g 19.6 g 3.2 g
13	火	ごはん 		豚汁 鶏の唐揚げ のり酢和え 中学部1年生希望献立	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、みそ、 鶏肉、ツナ、 刻みのり	米、じゃがいも、 つきこんにやく、 片栗粉、あけ油	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、 長ねぎ、にんにく、しょうが、 ほうれん草、キャベツ、もやし	735 kcal 32.9 g 28.3 g 2.2 g
14	水	ごはん 		ニラ玉みそ汁 かつおの竜田揚げ 和風マカロニサラダ	牛乳、木綿豆腐、 卵、みそ、かつお、 サラダチキン、 大豆、かつお節	米、片栗粉、あけ油、 マカロニ、ノンエッグ マヨネーズ	玉ねぎ、にら、 しょうが、にんにく、 キャベツ、しめじ	707 kcal 38.2 g 20.9 g 2.4 g
15	木	ごはん 		わかめスープ 厚揚げと春キャベツのみそ炒め チーズポテト サワーゼリー	牛乳、カットわかめ、 なると、 厚揚げ、豚肉、 みそ、チーズ	米、ごま油、白ごま、 油、三温糖、片栗粉、 皮付きポテト、 ヨーグルト風ムース	たけのこ水煮、 えのきたけ、長ねぎ、 春キャベツ、玉ねぎ、 にんじん、にら、しょうが	724 kcal 25.3 g 22.2 g 2.7 g
16	金	ソフト麺 		豆乳キムチスープ コーン焼売 こんぶ和え	牛乳、豚肉、 油揚げ、みそ、 調製豆乳、 コーン焼売、塩昆布	ソフト麺、 練りごま	もやし、白菜、にんじん、 キムチ、えのきたけ、 長ねぎ、 絹さや、キャベツ、 小松菜	743 kcal 35.8 g 19.8 g 3.0 g
20	火	ごはん 		切干大根のみそ汁 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 のりナッツ和え	牛乳、油揚げ、 みそ、鶏肉、高野豆腐、 刻みのり	米、じゃがいも、 片栗粉、あけ油、 三温糖、アーモンド	切干大根、ごぼう、にんじん、 しめじ、いんげん、 しょうが、 長ねぎ、小松菜、 キャベツ	719 kcal 28.5 g 26.6 g 2.3 g
21	水	ガハオライス 		レタスの卵スープ フルーツ白玉ポンチ	牛乳、豚肉、鶏肉、 挽き割り大豆、 ベーコン、卵	米、ごま油、三温糖、 片栗粉、じゃがいも、 白玉だんご、 カクテルゼリー、 グラニュー糖	青ピーマン、赤ピーマン、 玉ねぎ、しめじ、 にんにく、にんじん、 レタス、りんご、 もも、ラ・フランス、 レモン汁	763 kcal 27.0 g 21.1 g 2.0 g
22	木	ごはん 		若竹汁 ますのごま塩麹焼き おからサラダ	牛乳、木綿豆腐、 カットわかめ、 みそ、ます、 おから、ツナ	米、塩麹、白ごま、 ごま油、 ノンエッグマヨネーズ	たけのこ水煮、にんじん、 しょうが、キャベツ、 きゅうり、玉ねぎ	710 kcal 33.0 g 27.3 g 2.2 g
23	金	エビカツバーガー 		ふわふわ卵スープ 春野菜サラダ	牛乳、エビカツ、 ウィンナー、卵、 粉チーズ、 サラダチキン	丸パン、 あけ油、 パン粉、油	玉ねぎ、にんじん、 コーン、春キャベツ、 菜の花	722 kcal 31.0 g 25.5 g 3.1 g
26	月	ごはん 		野菜スープ 鉄カルハンバーグ スバゲッティサラダ マスカットゼリー	牛乳、ウィンナー、 豚肉、木綿豆腐、 干ひじき、 チーズ、ツナ	米、パン粉、 三温糖、サラダス パゲッティ、油、 マスカットゼリー	かぶ、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、 キャベツ、コーン	734 kcal 26.8 g 23.2 g 2.6 g
27	火	ごはん 		塩ちゃんこ麺スープ カルカルキッシュ 切干大根サラダ	牛乳、豚肉、卵、 脱脂粉乳、おから、 ウィンナー、 チーズ、ロースハム	米、車麩、白すりごま、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、 にら、えのきたけ、 長ねぎ、にんにく、 しょうが、玉ねぎ、 フロccoli、 切干大根、きゅうり、 コーン	715 kcal 30.5 g 25.4 g 2.2 g
28	水	ごはん 		打ち豆のみそ汁 ししゃものごまフライ たけのこのおかか煮	牛乳、油揚げ、 打ち豆、みそ、 ししゃも、豚肉、 高野豆腐、 かつお節	米、じゃがいも、 薄力粉、白ごま、 あけ油、 つきこんにやく、 三温糖	玉ねぎ、にんじん、 たけのこ水煮、 絹さや	720 kcal 34.8 g 22.3 g 2.5 g
29	木	豆腐そぼろ丼 		玉ねぎのみそ汁 ひじきのみそマヨ和え バナナ	牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、 カットわかめ、 みそ、干ひじき、 大豆、ロースハム	米、油、三温糖、 ノンエッグマヨネーズ、 白すりごま	ごぼう、にんじん、 長ねぎ、玉ねぎ、 えのきたけ、 キャベツ、 バナナ	744 kcal 27.4 g 24.3 g 3.5 g
30	金	米粉麺 		山菜かき玉汁 たくあん和え りんご蒸しパン	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ、 卵、かつお節、 調製豆乳	米粉麺、片栗粉、 白ごま、 ホットケーキミックス、 上白糖	にんじん、長ねぎ、 山菜ミックス、 たくあん、 キャベツ、 きゅうり、 りんご缶	756 kcal 33.7 g 16.4 g 2.7 g

新緑香るさわやかな季節になりました。

新学期が始まって1ヶ月経ちましたが、お子さんの様子はいかがでしょう？
毎日元気に勉強や運動をするためにも、食事や睡眠を大切にしていきましょう。

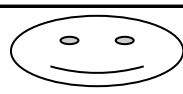
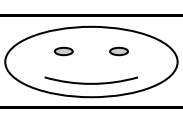
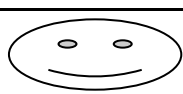
※献立、使用食材は変更させていただく場合があります。ご了承ください。

17日は「体育発表会」です。
19日は「振替休日」です。



5月 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 木	ごはん みそ汁 肉団子 たくあんのごま炒め ハムサラダ	ごはん みそ汁 揚げ出し豆腐の肉みそがけ アスパラソテー 筑前煮 いちご	ポテトチップス
2 金	ごはん みそ汁 ミートコロケ ポテトサラダ おかか和え	連休を 思いっきり楽しもう！ 	
7 水	連休は終わります。 気分を入れ替えて登校しましょう。 	ごはん キムチチゲ 白身魚のマヨネーズ焼き かぼちゃの甘煮 さっぱりサラダ	スティックケーキ せんべい
8 木	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 のりお浸し がんもと大根の煮物	大豆菜めしごはん みそ汁 車麩の揚げ煮 にんじんサラダ ふき炒め パナナ	ヨーグルト ブラックサンダー
9 金	ごはん みそ汁 ししゃもの磯辺焼き 五目きんぴら きゅうりの昆布漬け ヨーグルト	家に帰った時も、食事や おやつに気をつけましょう。 	
12 月	朝ごはんをしっかりと 食べて登校しましょう。 	ハヤシライス 茎わかめのスープ 豆腐とトマトのサラダ フルーツポンチ	アイス グミ
13 火	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップ和え マカロニサラダ ちくわのごま煮	鶏肉の混ぜごはん みそ汁 鮭と野菜の揚げ浸し 春雨サラダ オレンジ	ソファール せんべい
14 水	レーズン食パン コーンポタージュ 野菜グラタン 青菜のソテー バナナ	五目焼きそば わかめスープ 蒸し鶏と野菜のサラダ ヨーグルトあえ	パンナコッタ サラダホープ
15 木	ごはん みそ汁 あじの塩焼き メンマの炒め物 ごま和え	ごはん 春キャベツのスープ パナナ なすと挽肉のトマトチーズ焼き ローストポテト あさりと大根の煮物	オレオ ヤクルト
16 金	ごはん みそ汁 ミートボール ベーコンと野菜のソテー 昆布の煮物	キムチチャーハン ワンタンスープ ぎょうざ春巻き 海藻サラダ フローズンヨーグルト	ゼリー
17 土	ごはん ふりかけ みそ汁 キャベツメンチ ひじきの煮物 塩もみ野菜 飲むヨーグルト	体育発表会 頑張りましょう！ 	
20 火	先週の疲れは、とれたでしょうか？ 元気に登校してくださいね。	ごはん みそ汁 手作りハンバーグ はりはり和え かぼちゃの含め煮 パナナ	スナック ジョア
21 水	ごはん みそ汁 ハムエッグ 切干大根煮 なめたけ和え	ごはん みそ汁 アジフライ ごま和え 高野豆腐の煮物 果物	チョコパイ チーズもち
22 木	ごはん ふりかけ みそ汁 五目厚焼き卵 ブロッコリーサラダ かぶと油揚げの炒め物 豆乳ココア	キムたくごはん 中華風コーンスープ 手作りぎょうざ ナムル フルーツ杏仁 	ゼリー こつぶっこ
23 金	ごはん みそ汁 野菜コロケ メンマ煮 ウィンナーとアスパラのソテー	家でもバランス良く食べ、 特に野菜不足にならないようにしましょう。 	
26 月	一週間の始まりです。 今週も元気良く過ごしましょう。 	ごはん 春キャベツの豚汁 さばのカレー焼き アーモンド和え 筍と厚揚げの煮物 果物	ヨーグルト コアラのマーチ
27 火	ごはん 納豆 みそ汁 ハムのソテー ひじきの煮物 お浸し 野菜ジュース	豚丼 もずくスープ えび焼売 中華サラダ バナナ	ボンデドーナツ せんべい
28 水	バターロールパン コンソメスープ チーズオムレツ コールスローサラダ エリンギのソテー ジョア（ストロベリー）	ごはん みそ汁 鶏肉のチリソース 粉ふきいも ほうれん草のソテー 大豆のかみかみサラダ	ミルクデザート おととと
29 木	ごはん みそ汁 さばの塩麹焼き 白滝のツルツル炒め 即席漬け	そうめん 野菜かき揚げ もずく酢 かぼちゃの甘煮 ミルクゼリー	アイス
30 金	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 小松菜の煮浸し 五目炒め	天気がいい日は、外で体を 動かしましょう！ 	

※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。

入舎して一ヶ月経ちました。寄宿舎生活には慣れましたか？
子どもたちは、食事の準備や後片付けも頑張っています。

