



給食献立予定表

今月のめあて「衛生に気をつけよう」



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	
2	月	なすとトマトの キーマカレーライス 		じゃこカリサラダ メロン	牛乳、豚肉、挽き割 り大豆、ヨーグル ト、脱脂粉乳、揚げ ちりめん	米、油、じゃが いも、カレール ウ、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、なす、トマト、りんご ピューレ、キャベツ、きゅうり、 コーン、メロン	736 kcal 26.1 g 22.3 g 2.5 g
3	火	ごはん 		車麩のみそ汁 米粉のもっちりつくね 切干大根の焼きそば風	牛乳、油揚げ、カットわか め、みそ、鶏肉、挽き割 り大豆、干ひじき、ベー コン、かつお節、青のり	米、車麩、油、 米粉、三温糖、 片栗粉	かぼちゃ、えのきたけ、長ね ぎ、しょうが、切干大根、に んじん、青ピーマン、もやし	711 kcal 31.0 g 21.7 g 2.3 g
『歯と口の健康週間 4日～10日』 かみ応えのある食材や、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食材をたくさん使用します。								
4	水	カミカミ丼 		貝だくさんみそ汁 アーモンド和え カムカムゼリー	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 油揚げ、みそ	米、油、つきこんにゃ く、三温糖、白ごま、 じゃがいも、アーモン ド、ゼリー	ごぼう、にんじん、青ピーマ ン、きくらげ、玉ねぎ、生しい たけ、ほうれん草、キャベツ	702 kcal 27.5 g 20.9 g 2.6 g
5	木	ごはん 		白玉汁 白身魚と大豆のチリソース こんにゃくサラダ	牛乳、鶏肉、 たら、大豆、 ツナ	米、白玉だんご、じゃがい も、片栗粉、あけ油、油、 三温糖、ごま油、サラダこ んにゃく、白ごま	にんじん、だいこん、長ねぎ、 玉ねぎ、青ピーマン、赤ピーマ ン、キャベツ、きゅうり、コーン	708 kcal 30.3 g 19.9 g 2.2 g
6	金	大麦麺 		和風かき玉汁 笹かまのマヨネーズ焼き 野菜ときのこのピリ辛和え	牛乳、鶏肉、油揚 げ、かまぼこ、卵、 笹かま、かつお節、 青のり	大麦麺、片栗粉、ノン エッグマヨネーズ、 白ごま、三温糖、 ごま油、ラー油	にんじん、白菜、干し椎茸、 長ねぎ、キャベツ、小松菜、 えのきたけ、きくらげ、コーン	736 kcal 29.2 g 20.2 g 3.1 g
9	月	ごはん 		五目スープ タッカルビ カミカミナムル 冷凍パイ	牛乳、厚揚げ、 カットわかめ、 鶏肉、ロースハム	米、じゃがいも、 ごま油、トック、 油、三温糖、白ごま	玉ねぎ、メンマ、しょうが、 キャベツ、にんじん、にんにく、 切干大根、きゅうり、小松菜、 冷凍パイ	723 kcal 24.7 g 22.0 g 2.3 g
10	火	ごはん 		もやしのみそ汁 ししゃものカルシウム揚げ キャベツと厚揚げのうま煮	牛乳、カットわかめ、油 揚げ、みそ、ししゃも、 アーモンド、粉チーズ、 豚肉、厚揚げ	米、天ぷら粉、 薄力粉、白ごま、 アーモンド、あけ油、 車麩、三温糖	もやし、しょうが、 キャベツ、玉ねぎ、 にんじん	716 kcal 35.3 g 26.1 g 2.7 g
11	水	ビビンバ 		ちゃんぽんスープ あじさいヨーグルト	牛乳、豚肉、 みそ、錦糸卵、な ると、ヨーグルト	米、ごま油、 三温糖、片栗粉、 上白糖	ぜんまい水煮、切干大根、にんにく、し ょうが、ほうれん草、もやし、にんじん、 キャベツ、きくらげ、だけのこ水煮、りん ご、もも、ラ・フランス、ブルーベリー	680 kcal 29.4 g 19.9 g 2.6 g
12	木	ごはん 		夏豚汁 わかさぎフライ 薬味ソースかけ ポテトサラダ	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、みそ、 わかさぎフライ、 ロースハム、チーズ	米、あけ油、 三温糖、ごま油、 じゃがいも、ノン エッグマヨネーズ	かぼちゃ、にんじん、 玉ねぎ、絹さや、長ねぎ、 しょうが、きゅうり、コーン	732 kcal 27.3 g 27.5 g 2.5 g
13	金	きな粉 米粉揚げパン 		ミネストローネ フレンチサラダ	牛乳、きな粉、 大豆水煮、 ベーコン	米粉パン、あけ油、 グラニュー糖、 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、 にんにく、トマト缶、キャベツ、 赤ピーマン、アスパラガス、 きゅうり、コーン、レモン汁	729 kcal 28.9 g 26.9 g 2.6 g
16	月	ごはん 		春雨スープ 豚肉とメンマのみそ炒め 青のりポテト はちみつレモンゼリー	牛乳、なると、 豚肉、みそ、 青のり	米、春雨、油、 三温糖、皮付き ポテト、ゼリー	玉ねぎ、干し椎茸、チンゲン 菜、キャベツ、にんじん、 青ピーマン、メンマ	728 kcal 22.5 g 16.6 g 2.1 g
17	火	キムたく ごはん 		みそワナタンスープ ふんわり豆腐焼売 マカロニサラダ	牛乳、豚肉、 みそ、豆腐焼 売、ツナ	米、ごま油、ワナタ ン、マカロニ、ノン エッグマヨネーズ	たくあん、キムチ、にんにく、 にんじん、もやし、メンマ、 コーン、にら、キャベツ、 きゅうり	728 kcal 24.2 g 26.4 g 4.0 g
18	水	ごはん 		なめこのみそ汁 アジフライ 苧わかめのきんぴら	牛乳、木綿豆腐、 みそ、あじ、 豚肉、苧わかめ	米、パン粉、あけ油、 油、つきこんにゃく、 三温糖、白ごま	なめこ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ごぼう	709 kcal 31.4 g 24.7 g 2.7 g
19	木	わかめごはん 		あさりのみそ汁 五目厚焼き卵 かぼちゃとなすのそぼろ煮	牛乳、あさり、厚 揚げ、みそ、五目 厚焼き卵、豚肉	米、油、つきこ んにゃく、三温 糖、片栗粉	にんじん、だいこん、長ね ぎ、しょうが、かぼちゃ、 玉ねぎ、なす、枝豆	676 kcal 28.9 g 20.8 g 3.4 g
20	金	うどん 		カレー南蛮汁 福神漬け和え ビスコ（防災食） レアチーズケーキ風味デザート	牛乳、豚肉、 油揚げ	うどん、カレール ウ、片栗粉、 ビスコ	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 長ねぎ、ほうれん草、キャベ ツ、きゅうり、福神漬け	708 kcal 26.7 g 18.4 g 2.4 g
23	月	マーボー 厚揚げ丼 		中華風なめこスープ もやしのナムル	牛乳、豚肉、 厚揚げ、みそ、 かまぼこ、卵	米、ごま油、 片栗粉、油、 三温糖、白ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 玉ねぎ、干し椎茸、にら、 だいこん、えのきたけ、なめこ、 長ねぎ、もやし、小松菜	700 kcal 30.1 g 26.4 g 3.2 g
24	火	ごはん 		塩けんちん汁 さばのみそ煮 磯マヨサラダ	牛乳、木綿豆腐、 油揚げ、さば、 みそ、刻みのり、 かつお節	米、ごま油、じゃがい も、つきこんにゃく、 三温糖、ノンエッグマ ヨネーズ	にんじん、だいこん、ごぼう、 えのきたけ、長ねぎ、 しょうが、ほうれん草、もやし	704 kcal 32.5 g 26.6 g 2.1 g
25	水	ハヤシライス 		コロコロサラダ フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 大豆、 ロースハム	米、油、ハヤシルウ、 じゃがいも、ごま油、 カクテルゼリー	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 いんげん、トマト缶、きゅうり、 コーン、黄桃缶、パイナップル	717 kcal 23.6 g 18.1 g 2.1 g
26	木	ごはん 		キムチ汁 がんものそぼろあんかけ のり酢和え マンゴーアセロラゼリー	牛乳、豚肉、木綿豆腐、 みそ、がんも、豚肉、 挽き割り大豆、ツナ、 刻みのり	米、じゃがいも、つき こんにゃく、三温糖、 片栗粉、ゼリー	キムチ、だいこん、にん じん、しょうが、ほうれ ん草、もやし、きゅうり	693 kcal 31.0 g 22.6 g 3.1 g
27	金	食パン いちご＆マーガリン 		ポトフ オムレツのラタトゥユソース アーモンドサラダ	牛乳、 ウィナー、 オムレツ	食パン、いちご＆マーガ リン、じゃがいも、 オリーブ油、三温糖、 アーモンド、油	にんじん、玉ねぎ、かぶ、絹さ や、にんにく、なす、トマト、 キャベツ、きゅうり、コーン	729 kcal 27.3 g 28.9 g 2.9 g
30	月	ごはん 		いももち汁 夏野菜と車麩の揚げ煮 ごまゆかり和え	牛乳、みそ、 鶏肉	米、いももち、片栗 粉、車麩、あけ油、 三温糖、白ごま	白菜、だいこん、にんじん、 小松菜、なす、かぼちゃ、 枝豆、キャベツ、もやし	700 kcal 25.5 g 20.8 g 2.4 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。

6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
2 月	4～10日は 歯と口の健康週間です。 	わかめごはん みそけんちん汁 豆腐と枝豆の落とし揚げ ごまネズ和え 大根のかき玉煮	アップル シャーベット
3 火	ごはん みそ汁 あじの照り焼き じゃがいものきんぴら こんぶ和え ヤクルト	豚キムチ丼 ワンタンスープ 切干大根のナムル フルーツヨーグルト	もちクリーム アイスバニラ のりせんべい
4 水	山型食パン いちごジャム コンソメスープ ツナオムレツ 野菜サラダ ミニトマト	ごはん 沢煮椀 カレイと野菜の煮物 ブロッコリーサラダ さくらんぼ	オレンジジュース じゃがりこ
5 木	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップ和え 昆布の煮物 青菜のチーズ和え	ごはん みそ汁 肉豆腐 ツナサラダ バナナ	ぶどうゼリー せんべい
6 金	ごはん みそ汁 枝豆コロッケ スパゲッティサラダ いんげんのごま和え	梅雨に入ります。 食品衛生に気を付けましょう。 	
9 月	熱中症の予防を しましょう。 	ごはん みそ汁 豚肉と新玉ねぎの炒め物 ミニトマト ポテトサラダ フルーツ杏仁	レアチーズ ケーキいちご アルフォート
10 火	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ベジポテト ごま和え	ドライカレーライス トマトと卵のスープ 茎わかめのサラダ メロン	アロエヨーグルト せんべい
11 水	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 新玉ねぎの卵とじ きゅうり漬け	ごはん みそ汁 いかの竜田揚げ のり酢和え バナナ 筑前煮	チョコアイスバナナ
12 木	ごはん 納豆 みそ汁 ちくわのごま煮 切干大根煮 即席漬け	エビピラフ マカロニスープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	ミルージュ じゃがビー
13 金	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 車麩の煮物 野菜炒め	家でも食事やおやつを 食べる前に、手を洗いましょう。 	
16 月	だんだん暑くありませんが、 元気に過ごしましょう。 	ごはん みそ汁 さばの香味焼き はりはり和え 絹豆腐の野菜あんかけ	かっぱえびせん ジョア
17 火	ごはん みそ汁 肉団子 がんもの煮物 塩もみ野菜	ごはん みそ汁 鶏ささみしそチーズフライ ミニトマト ゆでアスパラ メロン かぼちゃの煮物	クレープみかん せんべい
18 水	コーヒータン ぱちみつ&マーガリン 卵スープ アスパラのソテー ポテトサラダ ヨーグルト	ふわふわ卵丼 すまし汁 ごま和え 小魚アーモンド	ヤクルト コアラのマーチ
19 木	ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 もやしと油揚げの炒め物 マカロニサラダ	ごはん もずくスープ 水餃子 きゅうりとイカの中華和え 麻婆豆腐 冷凍パイ	ヨーグルト せんべい
20 金	ごはん みそ汁 野菜コロッケ メンマ煮 なめたけ和え	天気がいい日は、外で体を 動かしましょう！ 	
23 月	水分不足に 気を付けましょう。 	そうめん ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 ヨーグルトゼリー	プチシリーズ
24 火	ごはん みそ汁 目玉焼き れんこん炒め のり和え	ごはん キムチスープ 手作り餃子 もやしのナムル なすとかぼちゃの煮浸し ももゼリー	チーズ ブラックサンダー
25 水	ごはん みそ汁 ししゃもの七味焼き 五目煮豆 ウィンナーとキャベツのソテー	三色丼 すまし汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ	プリン ベビースター
26 木	ごはん みそ汁 ウィンナーのケチャップがらめ 絹豆腐の煮物 五目きんぴら	ごはん 夏野菜の豚汁 赤魚の西京焼き アーモンド和え 冷凍みかん じゃがいものそぼろ煮	パイの実 コアコア
27 金	ごはん みそ汁 ミートボール 昆布の煮物 おかか和え	喉が渇いたら水や麦茶、 牛乳を飲みましょう。 	
30 月	暑くても、朝食はしっかり 食べて登校しましょう。 	豚五目丼 春雨スープ ひじきサラダ 白玉ポンチ	ソフールレモン えびせんべい

※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。