



給食献立予定表

今月のめあて「暑さに負けない食事をしよう」



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	火	たこめし		かぼちゃのみそ汁 肉団子 たくあん和え アップルシャーベット	牛乳、たこ、 油揚げ、厚揚げ、 みそ、肉団子、 かつお節	米、白ごま	にんじん、しょうが、干し 椎茸、かぼちゃ、玉ねぎ、 えのきたけ、たくあん、 キャベツ、きゅうり、りんご	700 kcal 29.8 g 22.3 g 3.6 g
2	水	ごはん		夏けんちん汁 ししゃものごま天 なすとピーマンのみそ炒め	牛乳、油揚げ、 木綿豆腐、 ししゃも、豚肉、 厚揚げ、みそ	米、ごま油、じゃがいも、 つきこんにゃく、 天ぷら粉、白ごま、 白すりごま、あけ油、 油、三温糖	夕顔、ごぼう、にんじ ん、絹さや、しょうが、 なす、青ピーマン	702 kcal 30.7 g 24.8 g 1.9 g
3	木	ジュース		アーサー汁 ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	牛乳、豚肉、刻み昆布、 油揚げ、あおさ、 木綿豆腐、かまぼこ、 厚揚げ、炒り卵、 かつお節	米、ごま油、三 温糖、白ごま、 油、ゼリー	にんじん、いんげん、 しょうが、えのきたけ、 ほうれん草、長ねぎ、 ゴーヤ、もやし	671 kcal 31.3 g 23.1 g 3.4 g
4	金	ソフト麺		夏野菜ミートソース こんにゃくサラダ メロン	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 チーズ、 海藻ミックス	ソフト麺、油、 ハヤシルウ、サラ ダこんにゃく、 三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、なす、トマト、ズッキーニ、 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、メロン	754 kcal 30.7 g 21.2 g 2.1 g
7	月	ゆかり ごはん		七夕汁 星のハンバーグ 天の川サラダ セタゼリー	牛乳、鶏肉、 木綿豆腐、 ハンバーグ	米、そうめん、 春雨、三温糖、 ごま油、ゼリー	玉ねぎ、にんじん、 オクラ、もやし、 きゅうり、コーン	706 kcal 27.5 g 18.0 g 2.8 g
8	火	ごはん		夏野菜のみそ汁 アジのマリネ アーモンド和え	牛乳、 ベーコン、 みそ、あじ	米、片栗粉、薄力 粉、あけ油、オ リーブ油、油、三 温糖、アーモンド	なす、玉ねぎ、かぼちゃ、 にんじん、しめじ、 赤ピーマン、きゅうり、 ほうれん草、キャベツ	708 kcal 31.5 g 23.9 g 2.2 g
9	水	チンジャオ ロース丼		オクラと豆腐のスープ 切干大根のナムル シューアイス (チョコ)	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、 なると	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 白ごま、 シューアイス	しょうが、にんにく、にんじん、 青ピーマン、たけのこ水煮、 もやし、キャベツ、メンマ、 オクラ、切干大根、きゅうり	727 kcal 30.4 g 22.4 g 2.6 g
10	木	ごはん		夏豚汁 車麩のスパイシー揚げ さっぱり納豆和え	牛乳、豚肉、木 綿豆腐、みそ、 挽きわり納豆	米、 つきこんにゃく、 車麩、あけ油、 三温糖、白ごま	夕顔、なす、にんじん、 かぼちゃ、絹さや、 野沢菜漬け、たくあん、 オクラ、きゅうり	700 kcal 30.7 g 20.5 g 2.8 g
11	金	黒糖コッパ パン		マカロニスープ ひじきと大豆のチーズ焼き 甘夏サラダ	牛乳、ベーコン、 豚肉、大豆、 干ひじき、チーズ	コッパパン、 黒砂糖、じゃがい も、マカロニ、 油、上白糖	玉ねぎ、にんじん、 ほうれん草、キャベツ、 きゅうり、甘夏みかん缶	747 kcal 32.3 g 27.1 g 3.2 g
14	月	安心米おこげ (非常食)		なすのみそ汁 枝豆コロッケ カレー肉じゃが	牛乳、厚揚げ、 みそ、豚肉	安心米おこげ、あ け油、油、じゃが いも、つきこん にゃく、三温糖	なす、玉ねぎ、 えのきたけ、にんじん、 いんげん	731 kcal 27.6 g 31.9 g 3.8 g
15	火	豚キムチ丼		中華風コーンスープ 茎わかめのサラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳、豚肉、 挽き割り大豆、 ベーコン、卵、 茎わかめ、ツナ	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 白ごま、白玉団 子、グラニュー糖	しょうが、玉ねぎ、たけのこ水煮、きく らげ、キムチ、にら、にんじん、コー ン、ほうれん草、えのきたけ、クリー ムコーン缶、もやし、きゅうり、パナ ミかん缶、黄桃缶、りんご缶、レモン汁	786 kcal 30.2 g 21.8 g 2.8 g
16	水	ごはん ふりかけ		夏五目スープ たらあくアパツア ビーフン炒め ヨーグルト	牛乳、ベーコン、 厚揚げ、たら、 あさり、鶏肉、 ヨーグルト	米、ごま油、 オリーブ油、 ビーフン、油	にんじん、夕顔、なす、 にんにく、トマト、玉ねぎ、 キャベツ、青ピーマン	710 kcal 36.1 g 19.6 g 2.8 g
17	木	ごはん		わかめのみそ汁 鶏の塩唐揚げ ポテトサラダ	牛乳、カットわか め、木綿豆腐、 みそ、鶏肉、 ローズハム	米、板麩、ごま油、 上白糖、片栗粉、 あけ油、じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	長ねぎ、にんにく、 しょうが、にんじん、 きゅうり、コーン	781 kcal 29.0 g 34.1 g 2.6 g
18	金	中華麺		みそラーメン 花しゅうまい パンサンスー	牛乳、豚肉、み そラーメンスー プの素、鶏肉	中華麺、油、しゅ うまいの皮、片栗 粉、三温糖、ごま 油、春雨、白ごま	にんにく、しょうが、メンマ、 キャベツ、にんじん、コーン、 長ねぎ、ほうれん草、 たけのこ水煮、もやし、 きゅうり、さくらげ	764 kcal 35.7 g 22.9 g 3.4 g
22	火	ごはん		トマトの卵スープ 酢豚 中華きゅうり	牛乳、 ベーコン、卵、 豚レバー、豚肉	米、じゃがいも、 片栗粉、あけ油、 油、三温糖、 黒砂糖、ごま油	玉ねぎ、トマト、ほうれん 草、しょうが、にんじん、 たけのこ水煮、青ピーマン、 干し椎茸、きゅうり	705 kcal 26.4 g 22.1 g 2.5 g
23	水	夏野菜 カレーライス		枝豆サラダ スイカ	牛乳、豚肉	米、油、 カレーパウダー、 上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 かぼちゃ、なす、にんじん、 ズッキーニ、トマト、 トマトピューレ、枝豆、キャベツ、 きゅうり、コーン、すいか	734 kcal 23.4 g 18.9 g 2.2 g

夏バテ予防！ ～夏の食生活チェック～

※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。

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり
飲んでいると、おなかが冷え、胃腸の
調子がおかしくなります。また冷や
し中華やそうめんだけでは栄養がた
たよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを
整えるのに大事なのはたけなすをします。
とくに朝ごはんは1日を元気に始
めるための大切な食事です。ご飯や
みそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べ
よう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や
くだものにはビタミン類、ミネラル
(無機質)、そして水分がたっぷりです。
食事だけでなく、すいかやきゅうり
はおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



暑気払いに乳と飲み合わせるのも
いいですよ。成長期の吸収率のよ
いカルシウム源として、夏のスタミ
ナ補給として、おやつや食事のとき
に飲みましょう。乳アレルギーのお
友は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長
時間いると体調を崩してしまいます。
涼しい朝などを利用して、外に出
て体を動かして、汗をかきましょう。寝
るときは、タイマーなどを利用して
よいでしょう。

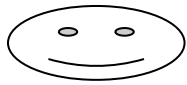
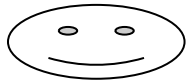
6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい
寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠
不足は夏の健康の天敵。早起きを心
かけると夜は早く寝られます。「夜ふ
かしよりは早起き」をモットーに生
活しましょう。

7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 火	ごはん みそ汁 あじの照り焼き 昆布の煮物 キャベツとハムのサラダ	ラーメンサラダ 夏野菜のオリーブオイル焼き フルーチェ（ピーチ） ビスコ（非常食）	ふがし ゼリー
2 水	バターロールパン コンソメスープ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ エリンギのソテー ヤクルト	中華丼 ワカメスープ コーン焼売 バンサンスー アップルシャーベット	ビスケット ジョア
3 木	ごはん みそ汁 ハムエッグ 五目きんぴら 昆布和え	ごはん 塩けんちん汁 さばのみそ煮 のりナッツ和え 高野豆腐の煮物	プリッツ アイス
4 金	ごはん ふりかけ みそ汁 星型コロッケ もやし炒め ひじきサラダ	こまめな水分補給を 心掛けましょう。	
7 月	熱中症に 気を付けよう。	ごはん みそ汁 メロン ピーマンの肉詰め ブロッコリーのおかか和え ケチャップスパゲッティ 大根のかき玉煮	クッキー チョコプリン
8 火	ごはん みそ汁 肉団子 ごま和え マカロニサラダ	夏野菜エッグカレーライス もずくスープ 夏野菜サラダ フルーツポンチ	サラダホープ ヤクルト
9 水	ごはん みそ汁 ヨーグルト ウインナーのケチャップがらめ 高野豆腐の卵とじ なめたけ和え	菜めしわかめごはん 鶏団子汁 赤魚の西京焼き ごまゆかり和え 塩麹肉じゃが	かぶきあげ ゼリー
10 木	ごはん みそ汁 五目厚焼き卵 野菜炒め ちくわのごま煮	ごはん みそ汁 豚肉のにんにく塩炒め 中華風冷や奴 ミルクゼリー	チョコ ヨーグルト
11 金	ごはん みそ汁 ししゃもの磯辺焼き 塩もみ野菜 じゃがいものきんぴら	旬の夏野菜を 食べましょう。	
14 月	水分を しっかりとめましょう。	ごはん ワンタンスープ 鶏のカレー唐揚げ 海藻サラダ ところてん スイカ	ケーキ
15 火	ごはん みそ汁 さばの塩麹焼き ひじきの煮物 即席漬け	冷やしうどん えびの天ぷら 野菜かき揚げ 和風サラダ かぼちゃの甘煮 いちごのスティックケーキ	アイス せんべい
16 水	レーズン食パン ミネストローネ コーングラタン ブロッコリーサラダ ミニトマト 野菜ジュース	ごはん コーンポタージュ ハンバーグ ツナポテトサラダ ほうれん草のソテー アイスcream	クッキー ヤクルト
17 木	ごはん ふりかけ みそ汁 厚焼き卵 筑前煮 もやし和え	混ぜごはん 夏野菜豚汁 アジフライ ごま和え ゆでとうもろこし プリン	ポテトチップス
18 金	ごはん 納豆 みそ汁 さつま揚げ煮 磯香和え ジャーマンポテト	甘いお菓子や油っぽいお菓子を 食べ過ぎないようにしましょう。	
22 火	出かける時は、水や麦茶を 入れた水筒を持っていきましょう。	カレーそば丼 マカロニスープ 切干大根サラダ フルーツヨーグルト	ルマンド、スナック ジュース
23 水	ごはん みそ汁 ミートボール 切干大根煮 おかか和え	冷やし中華麺 鶏ささみの黒しょう揚げ 付け合わせ 冷凍みかん	アイス
24 木	ごはん みそ汁 信田煮 五目煮豆 きゅうり漬け ジョア（プレーン）	夏休みも元気に 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。

し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！

夏は、そうめんなどのめんだけを食
べる機会が、多くなっていますか？ 暑
い時こそ、栄養バランスよく食べること
が大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでた
んぱく質やビタミンなどを補うようにし
ましょう。



< 14日～17日はリクエスト夕食献立 >

14日～17日の夕食は、寄宿舎の生徒のリク
エスト献立を取り入れています。太字で下線が引か
れている献立が、リクエストの多かったメニューに
なります。お楽しみに♪