



給食献立予定表

今月のめあて「食事のマナーを見直そう」



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。

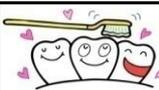
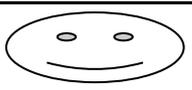
日	曜	主食	飲物	おかず・デザート	主な材料			栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
					あかの食品 おもに血や 肉になる	きいろの食品 おもに力や熱の もとなる	みどりの食品 おもに体の調子を ととのえる	
1	月	ドライ カレーライス		もずくスープ 福神漬け和え 冷凍みかん	牛乳、豚肉、挽き 割り大豆、もず く、絹ごし豆腐	米、油、カレー ルウ、三温糖、 白ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 玉ねぎ、青ピーマン、枝豆、 えのきたけ、長ねぎ、キャベツ、 きゅうり、福神漬け、冷凍みかん	720 kcal 28.7 g 24.4 g 2.9 g
2	火	ごはん		塩とり汁 なすとかぼちゃの肉みそがけ 磯香和え	牛乳、鶏肉、 厚揚げ、豚肉、 みそ、刻みのみり	米、油、じゃが いも、あげ油、 三温糖	だいこん、ごぼう、にんじん、 絹さや、なす、かぼちゃ、 玉ねぎ、枝豆、小松菜、 もやし、コーン	714 kcal 27.9 g 23.9 g 2.3 g
3	水	ごはん		夏野菜の豚汁 さばのしょうが煮 はりはり和え	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、みそ、 さば、大豆、塩昆布	米、つきこんにゃ く、三温糖、白ご ま、ごま油、上白糖	夕顔、なす、にんじん、 かぼちゃ、長ねぎ、しょう が、切干大根、きゅうり	715 kcal 36.4 g 24.1 g 3.1 g
4	木	鶏飯		鶏飯の汁 さつまいもと小魚の アーモンドがらめ 豆乳アイス	牛乳、サラダチキ ン、錦糸卵、カット わかめ、大豆、 片口いわし	米、さつまいも、 片栗粉、あげ油、 アーモンド、三温糖、 豆乳アイス	にんじん、干し椎茸、 たくあん、玉ねぎ、 葉ねぎ、しょうが	766 kcal 33.4 g 21.9 g 3.2 g
5	金	ソフト麺		担々麺風スープ ふんわり豆腐焼売 糸うりの和え物	牛乳、豚肉、 みそ、豆腐焼売、 ツナ	ソフト麺、ごま油、 練りごま、白ごま、 白すりごま、片栗粉、 上白糖	にんにく、しょうが、にんじん、 メンマ、干し椎茸、もやし、 コーン、チンゲン菜、長ねぎ、 糸瓜、きゅうり、きくらげ	798 kcal 33.8 g 25.9 g 3.3 g
8	月	中華丼		春雨スープ 切干パンサンスー フルーツ杏仁風プリン	牛乳、豚肉、いか、 なると、うすら卵、 木綿豆腐、 サラダチキン	米、油、三温糖、 ごま油、片栗粉、 春雨、白ごま、 フルーツ杏仁風プリン	にんにく、しょうが、にんじん、たけの こ水煮、白菜、干し椎茸、きくらげ、 チンゲン菜、玉ねぎ、ほうれん草、 切干大根、もやし、きゅうり	719 kcal 32.0 g 20.6 g 3.0 g
9	火	ごはん		モロヘイヤスープ 油淋鶏 中華サラダ	牛乳、木綿豆腐、 かまぼこ、ベーコ ン、鶏肉、ツナ	米、ごま油、片栗 粉、あげ油、三温 糖、春雨、白ごま	モロヘイヤ、玉ねぎ、にんじ ん、にんにく、しょうが、 長ねぎ、もやし、きゅうり	762 kcal 28.9 g 31.2 g 2.5 g
10	水	ごはん		なすのみそ汁 いかの竜田揚げ 夏のっペ 冷凍パイ	牛乳、油揚げ、 みそ、いか、 鶏肉、焼き豆腐	米、片栗粉、あげ 油、じゃがいも、 こんにゃく	なす、玉ねぎ、にんじん、 えのきたけ、しょうが、夕顔、 干し椎茸、オクラ、冷凍パイ	724 kcal 35.1 g 21.0 g 2.7 g
11	木	ごはん ふりかけ		小学部1・2組希望献立 具だくさんみそ汁 ハンバーグ のり酢和え ぶどうゼリー	牛乳、油揚げ、 カットわかめ、み そ、牛肉、豚肉、 ツナ、刻みのみり	米、じゃがいも、 つきこんにゃく、 油、パン粉、三温 糖、ぶどうゼリー	だいこん、にんじん、 玉ねぎ、ほうれん草、 もやし、きゅうり	727 kcal 30.9 g 24.7 g 3.1 g
12	金	アップル 米粉パン		夏野菜のスープ なすのミートソースグラタン ひじきサラダ	牛乳、ウィンナー、 豚肉、挽き割り大 豆、チーズ、 干ひじき、ツナ	米粉パン、 オリーブ油、 三温糖、油	アップルチップ、かぼちゃ、玉ねぎ、 にんじん、スズキニ、にんにく、 しょうが、なす、しめじ、 カットトマト缶、もやし、きゅうり	725 kcal 31.8 g 28.9 g 3.5 g
16	火	ごはん		「まごわやさしい」献立 モロヘイヤのみそ汁 白身魚と大豆のチリソース わかめサラダ	牛乳、油揚げ、 みそ、まだら、 大豆、冷凍わか め、サラダチキン	米、じゃがいも、 片栗粉、あげ油、 油、三温糖、 ごま油、白ごま	玉ねぎ、にんじん、えのきた け、モロヘイヤ、青ピーマ ン、赤ピーマン、キャベツ、 きゅうり、コーン	686 kcal 30.8 g 19.8 g 2.5 g
17	水	カレーピラフ		ABCマカロニスー ダブルポテトサラ ダ フルーツジュレ	牛乳、豚肉、 ベーコン、 ロースハム	米、油、マカロニ、 じゃがいも、さつまいも、 アーモンド、ノンエッグマ ヨネーズ、ピーチゼリー	玉ねぎ、ミックスベジタブル、 にんじん、ほうれん草、きゅう り、パイ、黄桃、りんご	723 kcal 19.4 g 23.9 g 2.7 g
18	木	わかめごはん		根菜ごま汁 ぎせい豆腐 かみかみサラダ	牛乳、油揚げ、 みそ、木綿豆腐、 鶏肉、卵、大豆	米、じゃがいも、 白すりごま、油、 三温糖、アーモンド	ごぼう、にんじん、だいこ ん、干し椎茸、いんげん、 キャベツ、きゅうり、コーン	695 kcal 29.8 g 24.0 g 3.0 g
19	金	うどん		和風なめこ汁 野菜かき揚げ こんぶ和え ぶどう	牛乳、豚肉、油揚 げ、かまぼこ、 ちくわ、塩昆布	うどん、薄力 粉、天ぷら粉、 あげ油	にんじん、白菜、なめこ、 長ねぎ、玉ねぎ、かぼちゃ、 枝豆、キャベツ、小松菜、 もやし、シャインマスカット	760 kcal 32.2 g 18.9 g 2.8 g
22	月	ごま焼肉丼		かき玉みそ汁 ゆかり和え 手作りフルーツゼリー	牛乳、豚肉、 木綿豆腐、卵、 みそ	米、油、 三温糖、白ごま	玉ねぎ、にんじん、しめじ、 いんげん、にんにく、夕顔、 絹さや、キャベツ、もやし、 黄桃缶、りんご缶、パイ缶	724 kcal 32.2 g 20.3 g 2.5 g
24	水	マーボー なす丼		ワンタンスープ 春雨サラダ 梨	牛乳、豚肉、挽き割 り大豆、みそ、 なると、ロースハム	米、油、三温糖、 片栗粉、ごま油、 ワンタン、春雨、 白ごま	にんにく、しょうが、なす、にん じん、玉ねぎ、にら、長ねぎ、 もやし、メンマ、干し椎茸、 キャベツ、ほうれん草、梨	733 kcal 26.0 g 19.3 g 2.8 g
25	木	ごはん		さつまいものみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 切干大根のピリ辛炒め	牛乳、油揚げ、 みそ、ししゃも、 青のり、豚肉	米、さつまいも、 天ぷら粉、薄力粉、 あげ油、ごま油、 白ごま	玉ねぎ、にんじん、 生しいたけ、切干大根、 ほうれん草、にんにく	701 kcal 29.4 g 22.5 g 2.1 g
26	金	アーモンド トースト		ポークビーンズ フレンチサラダ レモンヨーグルト	牛乳、大豆、 豚肉、ベーコン、 ヨーグルト	食パン、マーガリン、 グラニュー糖、アーモ ンド、じゃがいも、 油、上白糖	玉ねぎ、にんじん、カットマ ト缶、キャベツ、赤ピーマン、 きゅうり、コーン、レモン汁	751 kcal 30.3 g 36.0 g 2.7 g
29	月	ごはん		かぼちゃのすり流し汁 白身魚のスタミナ揚げ しょうゆフレンチ	牛乳、打ち豆、 みそ、メルルー サ、ロースハム	米、じゃがいも、片栗 粉、三温糖、薄力粉、 パン粉、白ごま、 あげ油、油	かぼちゃ、ごぼう、玉ねぎ、 しょうが、にんにく、 長ねぎ、小松菜、もやし	705 kcal 32.4 g 18.0 g 2.8 g
30	火	ふわふわ卵丼		じゃがいものみそ汁 ごま和え ぶどう	牛乳、鶏肉、絹ごし 豆腐、卵、カットわ かめ、油揚げ、みそ	米、油、片栗粉、 ごま油、 じゃがいも、 三温糖、白ごま	にんにく、しょうが、玉ねぎ、 にんじん、干し椎茸、チンゲ ン菜、えのきたけ、長ねぎ、 ほうれん草、もやし、巨峰	705 kcal 28.8 g 21.8 g 3.4 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。



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 月	2学期スタート!	エビピラフ 野菜スープ ロールキャベツ にんじんサラダ フルーツポンチ	ハーゲンダッツ
2 火	ごはん ふりかけ みそ汁 さつま揚げの煮物 ジャがいものきんぴら きゅうり漬け ジョア (プレーン)	ごはん みそ汁 白身魚のみそマヨネーズ焼き こんぶ和え がんもの煮物 ぶどう	じゃがりこ ジュース
3 水	山型食パン マーメイドジャム コーンポタージュ 目玉焼き マカロニサラダ ヤクルト	五目ごはん 夏けんちん汁 チキンみそカツ 糸うりのサラダ アップルシャーベット	ゼリー
4 木	ごはん 納豆 みそ汁 肉団子 ひじきの煮物 なめたけ和え	スパゲッティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ フルーツヨーグルト	ブラックサンダー バナナジュース
5 金	ごはん みそ汁 ししゃもの七味焼き 五目煮豆 高野豆腐の卵とじ	 食事やおやつの後は、 歯を磨きましょう。	
8 月	元気に登校しましょう。 	ジャージャー麺 わかめスープ ツナポテトサラダ バニラアイス	シュークリーム ヤクルト
9 火	ごはん ふりかけ みそ汁 豆腐寄せ ブロッコリーサラダ じゃがいものそぼろ煮	ごはん キムチスープ 手作りさつま揚げ はりはり和え かぼちゃの甘煮 ぶどう	せんべい ジョア
10 水	ごはん みそ汁 さばの塩麹焼き 昆布の煮物 たくあんごま炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 チーズタッカルビ 春雨サラダ 豆腐のかにあんかけ 冷凍みかん	チョコバッキー せんべい
11 木	ごはん のり佃煮 みそ汁 ウィンナーのケチャップがらめ 野菜サラダ 車麩の煮物	ごはん 豚汁 カレイの煮付け もずくとオクラのサラダ 果物盛り合わせ	ポッキー ヤクルトプリン
12 金	ごはん みそ汁 信田煮 いんげんのごま和え エリンギのソテー 飲むヨーグルト	家でも食事やおやつを 食べる前に、手を洗いましょう。 	
16 火	水分を しっかりととりましょう。 	シーフードカレーライス レタスの卵スープ 大根サラダ ヨーグルトゼリー	たい焼きもなか
17 水	レーズン食パン コンソメスープ チーズオムレツ スパゲッティサラダ ブロッコリー ジョア (ストロベリー)	鶏五目ごはん みそ汁 ちくわの磯辺揚げ ごま酢和え 糸うりの炒め煮	トッポ 豆乳プリン
18 木	ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 五目きんぴら ゆかり和え 野菜ジュース	ごはん 中華スープ 手作りツナ餃子 麻婆豆腐 きゅうりのにんにくしょうゆ漬け 梨	スナック ヤクルト
19 金	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ごま和え なすのみそ炒め	家でも食事やおやつのおべ方に 気を付けましょう。 	
24 水	今週も元気よく過ごしましょう。 	ごはん みそ汁 さばのカレー焼き 即席漬け 高野豆腐の卵とじ ぶどう	ヨーグルト風クレープ ジュース
25 木	ごはん ふりかけ みそ汁 五目厚焼き卵 切干大根煮 即席漬け 豆乳ココア	ごはん コーンスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ ミニトマト 厚揚げの含め煮	かき氷練乳金時
26 金	ごはん みそ汁 あじの照り焼き 昆布の煮物 ツナサラダ	朝晩の気温が下がります。 体調管理に気を付けましょう。 	
29 月	 朝食を食べて登校しましょう。	カレーそば丼 春雨スープ シャキシャキサラダ フルーツ白玉	かっぱえびせん アップルジュース
30 火	ごはん みそ汁 ミートボール ポテトサラダ 小松菜の煮浸し 野菜ジュース	タレカツ丼 みそ汁 切干大根サラダ ベジポテト 梨	プチシリーズ

※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。



夏休みが終わり、2学期が始まりました。

久しぶりの寄宿舎生活です。

食事のきまりを守って、楽しい食事時間にしましょう。

