給食献立予定表

10月

今月のめあて「食べ物の働きを知ろう」

令和８年度
村上特別支援学校

栄養価は中学部のものを掲載しています。

日	曜	主食	飲み物	おかず・デザート	主な材料 あかの食品 おもに血や肉になる	主な材料 きいろの食品 おもに力や熱のもとになる	主な材料 みどりの食品 おもに体の調子をととのえる	栄養価 エネルギー(kcal)	栄養価 たんぱく質(g)
1	木	ごはん		鶏肉と秋野菜の揚げ煮	鶏肉　青大豆	さつまいも　片栗粉　油　砂糖	なす　にんじん	775	26.5
				菊花和え	ツナ	油　砂糖	食用菊　もやし　にんじん　コーン		
				舞茸のお吸い物	豆腐	麸	まいたけ　だいこん　ねぎ		
				りんごゼリー		水あめ　砂糖	りんご		
2	金	中華麺				小麦粉		700	29.6
				三条カレーラーメンスープ	豚肉	油　カレールウ	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ きくらげ たけのこ ほうれん草 ねぎ		
				ふんわり豆腐寄せ	豆腐　魚すり身　ひじき	砂糖　片栗粉	玉ねぎ　にんじん　えだまめ		
				長岡花火サラダ	かに風味かまぼこ	砂糖　ごま油　ごま	糸うり　きゅうり　にんじん		
5	月	ごはん		里芋のとろとろ春巻き	ツナ　チーズ	さといも ノンエッグマヨネーズ 春巻きの皮 小麦粉 油		790	25.2
				マーボーれんこん	豚肉	油　砂糖　片栗粉	れんこん　マコモタケ　しいたけ　にんじん		
				豆乳ちゃんぽんスープ	豚肉　えび　なると巻き　豆乳	マロニー	しょうが にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ		
6	火	ごはん		ししゃもフライ	カラフトししゃも	小麦粉　パン粉　油		701	25.6
				マコモタケのガーリックバター炒め	豚肉	バター	マコモタケ　キャベツ　ブロッコリー　にんにく		
				オニオンコンソメスープ	ベーコン		玉ねぎ　にんじん　しめじ　パセリ		
				コーヒーミルメーク		砂糖　果糖ぶどう糖液糖			
7	水	ごはん		トリプルポテトカレー	鶏肉	じゃがいも さといも さつまいも 油 カレールウ	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく トマト りんご	735	20.5
				ブロッコリーのごまサラダ		油　ごま	ブロッコリー　キャベツ　にんじん　コーン		
				りんご			りんご		
8	木	ごはん		すき焼きたまご焼き	鶏卵　豚肉　豆腐	油　砂糖	しらたき　にんじん　ねぎ	685	30.3
				海苔ナッツ和え	ツナ　のり	アーモンド　砂糖	小松菜　キャベツ　にんじん　ねぎ		
				根菜のごまみそ汁	みそ	さつまいも　ごま	だいこん にんじん れんこん ごぼう こんにゃく ねぎ		
9	金	米粉コッペパン			脱脂粉乳	米粉　小麦粉　ショートニング		745	33.2
				ブルーベリージャム		砂糖　水あめ	ブルーベリー		
				ミートソースペンネ　**10月10日は目の愛護デー**	鶏肉　大豆	マカロニ　油　砂糖	にんにく　玉ねぎ　にんじん　パセリ　トマト		
				ひとみキラキラサラダ	ツナ　チーズ	アーモンド　油　砂糖	にんじん　ブロッコリー　コーン　にんにく		
				キャベツのスープ			にんじん　キャベツ　小松菜		
13	火	ごはん		さつまいもコロッケ		さつまいも じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	玉ねぎ	716	28.4
				切り昆布煮　**10月13日はさつまいもの日**	昆布　さつま揚げ	油　砂糖	にんじん　ごぼう　しいたけ		
				打ち豆豚汁	豚肉　大豆　豆腐　みそ	じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　しめじ　こんにゃく　ねぎ		
14	水	ごはん		さばのみそ煮	さば	砂糖	しょうが	721	31.1
				アーモンド和え		アーモンド　ドレッシング	ブロッコリー　カリフラワー　キャベツ		
				里芋汁	豚肉	さといも	ごぼう　まいたけ　にんじん　こんにゃく　ねぎ		
15	木	ごはん		トマみそカレー豚丼の具　**中3 修学旅行 いってらっしゃいメニュー 第2弾**	豚肉　みそ	砂糖	トマト　にんにく　しょうが　玉ねぎ　しめじ	786	32.9
				めかぶと切干大根の和え物	めかぶ　かつお節	ごま油　砂糖	だいこん　きゅうり　にんじん　もやし		
				車麸入り塩こうじ汁	鶏肉　豆腐　大豆　みそ	車麸　じゃがいも	ごぼう 玉ねぎ にんじん しらたき ねぎ しらたき ねぎ		
16	金	大麦麺				小麦粉　大麦粉		784	25.5
				鶏肉とマコモタケのとろみスープ	鶏肉　油揚げ	片栗粉	マコモタケ だいこん にんじん しいたけ ねぎ ほうれん草		
				海の幸サラダ	えび　いか　ひじき	油	キャベツ　きゅうり　にんじん		
				りんご蒸しパン	牛乳	米粉　砂糖　油	りんご		
19	月	ごはん		マコモタケの青椒肉絲	豚肉	油　ごま油　片栗粉　砂糖	マコモタケ　しょうが　ピーマン	689	28.9
				ひじきのごまネーズ和え　**毎月19日は食育の日**	ひじき	ノンエッグマヨネーズ　ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり		
				にらと豆腐のスープ	豆腐	片栗粉	玉ねぎ　にら　ねぎ		
20	火	わかめごはん			わかめ	米　還元水あめ		759	24.4
				ハンバーグ　**小学部３年生希望献立**	鶏肉　豚肉	でんぷん　果糖ぶどう糖液糖	玉ねぎ　トマト		
				大学芋		さつまいも　油　砂糖　ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり		
				コンソメスープ	ベーコン		にんじん　玉ねぎ　セロリ　エリンギ		
				ヨーグルト	ヨーグルト				
21	水	ごはん		野菜ふりかけ	かつお節	砂糖　油	青菜　赤しそ　かぼちゃ　にんじん	710	22.7
				栗コロッケ　**十三夜献立（今年の十三夜は10/23）**		栗 じゃがいも さつまいも 小麦粉 パン粉 油			
				２色の大豆と根菜の和え物	大豆　青大豆	ごま　ノンエッグマヨネーズ	ごぼう　にんじん　れんこん　コーン		
				しめじと白菜のみそ汁	油揚げ　みそ		しめじ　白菜　玉ねぎ		
22	木	ごはん		鶏肉の南部焼き	鶏肉	ごま　バター		740	31.1
				無限にんじん	ツナ	油　ごま油	にんじん　コーン		
				小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ　みそ		小松菜　にんじん　えのきたけ　ねぎ		
23	金	アップルチップパン			脱脂粉乳	小麦粉　ショートニング　砂糖	りんご	746	30.1
				豆乳チキンマカロニグラタン	鶏肉　豆乳　チーズ	マカロニ　油　米粉	コーン　玉ねぎ　パセリ		
				大根サラダ	かに風味かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ	だいこん　きゅうり　にんじん		
				ポテトスープ		じゃがいも	玉ねぎ　ブロッコリー　にんじん		
26	月	高菜ごはん				米　大麦　油　ごま	高菜	791	30.4
				水田ごぼうメンチカツ　**熊本復興応援献立**	鶏肉	パン粉　油　砂糖　加工米粉	ごぼう　玉ねぎ　しょうが　にんにく		
				太平燕	うずらの卵　豚肉　えび　いか	春雨　油　ごま油	にんじん　玉ねぎ　たけのこ　白菜　チンゲンサイ		
				熊本産トマトゼリー		砂糖　異性化液糖	トマト　みかん果汁		
27	火	ごはん		カレイの煮付け	黄金カレイ	砂糖	しょうが	686	34.0
				きんぴらごぼう	さつま揚げ	油　砂糖	ごぼう　にんじん　しらたき　さやいんげん		
				さつまいもと鶏団子のみそ汁	鶏肉　豆腐　みそ	さつまいも	白菜　にんじん　しいたけ　ねぎ		
28	水	ごはん		鶏のから揚げ	鶏肉	片栗粉	しょうが	751	27.6
				中華きゅうり　**小学部４年生希望献立**		砂糖　ごま油　油	きゅうり		
				もやしのみそ汁	わかめ　油揚げ　みそ		もやし		
				ぶどうゼリー		果糖 グラニュー糖 ぶどう糖果糖液糖	ぶどう果汁		
29	木			麻婆丼の具	豆腐　豚肉　みそ　大豆	油　砂糖　片栗粉　ごま油	しょうが にんにく ねぎ しいたけ にんじん にら	744	29.4
				わかめと卵のスープ	鶏卵　わかめ	片栗粉	えのきたけ　ねぎ　玉ねぎ		
				秋のフルーツ杏仁		杏仁豆腐　ぶどうゼリー	りんご　柿　バナナ		
30	金	ソフト麺				小麦粉		813	30.6
				野菜たっぷりミートソース　**ハロウィンメニュー**	豚肉　大豆	ハヤシルウ	にんじん 玉ねぎ にんにく セロリ トマト マッシュルーム パセリ		
				かぼちゃとさつまいものサラダ	ツナ	さつまいも アーモンド ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　キャベツ　きゅうり　コーン		
				ハロウィンカラーゼリー		砂糖 ぶどう糖 砂糖・ぶどう糖果糖液糖	温州みかん果汁　ぶどう果汁		

※　10月の欠食予定…１日(木)～16日(金)高等部職場実習(該当者)、２日(金)小５・６組校外学習、８日(木)小３組校外学習、16日(金)中２年校外学習、22日(木)・23日(金)中３年修学旅行、23日(金)中１年校外学習

※　献立、使用食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。

10月　寄宿舎食献立予定表

令和8年度
村上特別支援学校

日	曜	朝　食	夕　食
1	木	ごはん　ほっけの照り焼き　青菜のおかか炒め ビーフンソテー　根菜のみそ汁	豚キムチ丼　切干大根ナムル　トックスープ　ぶどう
2	金	ごはん　大豆とコーンのメンチカツ　高野豆腐の煮物 きゅうりとキャベツの塩もみ　なすのみそ汁	喉が渇いたら水や麦茶、牛乳を飲みましょう。
5	月	さわやかな気候の季節です。天気がいい日は、外で体を動かしましょう！	ごはん　いわしのカレー風味蒲焼き　おからサラダ じゃがいもといんげんのごま炒め いろいろきのこ油揚げのみそ汁
6	火	ごはん　きんぴら包み焼き　ちくわのごま煮 しらたきのつるつる炒め　じゃがいものみそ汁	秋の味覚ごはん　大根とさつまあげの煮物 かきあえなます　揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ 花麩すまし汁
7	水	ごはん　メバルの塩焼き　かにかまの卵とじ 野菜炒め　しめじのみそ汁	ごはん　バリバリメンチカツ　糸うりの炒め物 こんがりキツネの和風サラダ 野菜たっぷり塩こうじスープ
8	木	ごはん　さつま揚げの煮物　きゅうりの昆布漬け ウインナーとキャベツの炒め物　わかめのみそ汁 野菜ジュース	ごはん　酢豚　えびしゅうまい　春雨サラダ 中華風かき玉コーンスープ
9	金	ごはん　さわらの照り焼き　車麩と大根の煮物 メンマの炒め物　ほうれん草のみそ汁	おうちでもバランス良く食べましょう。特に野菜不足にご注意を。
13	火	10月13日はさつまいもの日。献立にも、秋の味覚がたくさん登場しています！	ふわふわたまご丼　ちくわのお好みソース焼き 里芋サラダ　沢煮椀
14	水	横割りコッペパン　フルーツ豆乳クリーム 肉団子　スパゲティサラダ　野菜スープ	舞茸のバター醤油ピラフ　カリカリささみ揚げ のりポテトサラダ　和風カレーポトフ　バナナ
15	木	ごはん　あじの塩焼き　五目煮豆 ピリ辛もやし炒め　地場産しいたけのかき玉みそ汁	ごはん　白身魚フライ　ごぼうサラダ なすのイタリアンソテー　白菜のクリーム煮
16	金	ごはん　チキンナゲット　納豆 春雨の炒め物　５種の野菜みそ汁	高等部の皆さん、職場実習お疲れ様でした！
19	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　さんまの蒲焼き風　五色和え 厚揚げのみそチーズ焼き　大海
20	火	ごはん　がんもとちくわの煮物　のりおひたし たくあんのごま炒め　かぼちゃのみそ汁	ねぎ鶏丼　カレーおから　茶わん蒸し わかめのみそ汁
21	水	ごはん　ししゃもの青のり焼き　いんげんのきんぴら バターコーンソテー　鶏団子スープ	ハヤシライス　プレーンオムレツ ツナごまサラダ　フルーツポンチ
22	木	ごはん　きのこ信田　じゃがいものカレー風味炒め エリンギとほうれん草の炒め物　麩のすまし汁 ヤクルト	ごはん　ミックスフライ　青じそドレッシングサラダ きくらげの佃煮　大根のみそ汁
23	金	ごはん　具だくさん卵焼き　野沢菜炒め 大根のそぼろ煮　なめこのみそ汁	「食欲の秋」ですが、食べ過ぎには注意しましょうね。
26	月	朝ごはんを食べて登校しましょう。	ごはん　赤魚とじゃがいもの彩り焼き　ミニトマト アーモンドキャベツ　鶏つくねの煮物　ピリ辛豚汁
27	火	ごはん　ハムエッグ　ひじきの炒り煮 ほうれん草とキャベツの炒め物　豆腐のみそ汁	ごはん　棒餃子　厚揚げと大根のオイスターソース煮 豚肉ときくらげの炒め物　かに玉スープ おけさ柿のヨーグルトがけ
28	水	ロールパン　チョコクリーム　かぼちゃグラタン ウインナーのケチャップがらめ　マカロニスープ ブロッコリーとコーンのソテー	ごはん　さばのカレー焼き　チーズ入りおひたし 里芋のごまみそ煮　塩野菜スープ
29	木	ごはん　コロッケ　にらの卵とじ 切り昆布煮　えのきと油揚げのみそ汁	ごはん　豚肉のねぎみそ焼き　小松菜のにんにく炒め 塩昆布和え　きのこけんちん汁
30	金	ごはん　いわしの生姜煮　納豆和え 切干大根炒め　白菜のみそ汁	朝晩は特に寒くなります。体調管理に気をつけましょう。

※献立、使用食材は都合により変更することがあります。ご了承ください。