



給食献立予定表

令和8年度
村上特別支援学校

今月のめあて「食事のマナーを身に付けよう」

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			栄養価 (kcal) たんぱく質 (g)
					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	金	うどん		カレー南蛮汁 福神和え お茶プリン	鶏肉 油揚げ	小麦粉 油 カレールウ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり 福神漬	792 31.7
7	木	ピースごはん		かつおフライ 五目おひたし 若竹汁 こどもの日ゼリー	鶏卵 かつお	米 小麦粉 パン粉 油	グリーンピース ほうれん草 にんじん もやし 白菜 コーン だけのこ 玉ねぎ きぬさや	701 33.6
8	金	背割りコッペパン		ソース焼きそば 海藻サラダ 豆乳コンソメスープ	脱脂粉乳 豚肉	小麦粉 ショートニング 中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん にんにく だいこん きゅうり にんじん コーン	716 26.9
11	月	だけのこごはん		いかの竜田揚げ のりナッツ和え あさりのみそ汁	鶏肉 油揚げ いか	米 砂糖 片栗粉 油	だけのこ にんじん しょうが	705 35.3
12	火	ごはん		厚焼きたまご 大豆とひじきのサラダ 車麩入りすき焼き 手作りミルクゼリー	鶏卵 ひじき 大豆 ハム	油 砂糖 砂糖 油	にんじん キャベツ にんじん 白菜 えのきたけ しらたき ねぎ	772 34.6
13	水	ごはん		豚肉のブルゴキ風炒め もやしとにらのアーモンドおひたし 紅白ピーンスープ 冷凍みかん	豚肉 豆腐 牛乳 練乳	砂糖 砂糖 砂糖	みかん みかん	701 28.4
14	木	ごはん		ししゃもの磯辺揚げ 厚揚げと春キャベツのみそ炒め わかめスープ	鶏肉 油揚げ 厚揚げ 鶏肉 みそ	天ぷら粉 油 油 砂糖	キャベツ にんじん しいたけ ピーマン にんにく しょうが	707 29.2
15	金	中華麺		醤油ラーメンスープ 焼きぎょうざ 切干大根サラダ	焼豚 なんと巻 豚肉 鶏肉	小麦粉 小麦粉 砂糖 油 豚脂	もやし 玉ねぎ だけのこ にんじん きくらげ ねぎ キャベツ 玉ねぎ たら しょうが	712 28.9
16日(土)は体育発表会、18日(月)は振替休業日です☺								
19	火	ごはん		白身魚の村上茶衣揚げ ごまネーズ和え にたてもち汁	たら ツナ	小麦粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま	茶葉 キャベツ 小松菜 にんじん	754 28.9
20	水	ごはん		和風ミートローフ 山吹和え 大根のみそ汁 いちごレアチーズ	鶏肉 みそ 鶏卵 かつお節 昆布	ごま油 砂糖 米粉	玉ねぎ しいたけ にんじん ほうれん草 にんじん キャベツ しめじ	710 33.0
21	木	ごはん		ポークカレー 花野菜サラダ 青梅ゼリー	油揚げ ねぎ クリームチーズ 練乳	砂糖 油	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ いちご レモン	734 22.9
22	金	きなこトースト		野菜コロッケ 地場産アスパラサラダ 春雨と鶏団子のスープ	きなこ	食パン バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	にんじん グリンピース 玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり 枝豆 コーン	714 26.8
25	月	ごはん		さばのみそ煮 きんぴらごぼう うま塩豚汁	さば みそ さつまいも	砂糖 油 砂糖	しょうが ごぼう にんじん しらたき れんこん	762 34.6
26	火	ごはん		鶏のから揚げ 小松菜のおひたし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	片栗粉 油 ごま	にんにく しょうが 小松菜 もやし にんじん	717 28.7
27	水	わかめごはん		ハンバーグ ポテトサラダ 麩のみそ汁	わかめ 牛肉 豚肉 牛乳	米 パン粉 油	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン レモン	719 27.3
28	木	ごはん		鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 海苔酢和え にらたまみそ汁	鶏肉 凍り豆腐 大豆 ツナ 海苔	片栗粉 油 砂糖	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ にんじん えのきたけ たら	710 30.0
29	金	ソフト麺		ミートソース アーモンドサラダ お野菜チップス	豚肉 大豆 みそ わかめ ツナ	小麦粉 油 ハヤシルウ	トマト 玉ねぎ にんじん セロリ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	798 31.8

※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。

5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 金	ごはん 肉団子 ハムサラダ たくあんのごま炒め みそ汁	連休を 思いっきり楽しもう! 
7 木	連休終了! 気分を入れ替えて登校しましょう。 	ごはん ハンバーグラタン ゆで野菜 スパゲティサラダ コンソメジュリエンヌ オレンジ
8 金	ごはん ハムエッグ ポテトサラダ 小松菜のおかか和え みそ汁	おうちに帰った時も、食事や おやつに気をつけましょう。 
11 月	朝ごはんをしっかり 食べて登校しましょう。 	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜とコーンの炒め物 花野菜のごま醤油和え 肉じゃが けんちん汁
12 火	ごはん さばの塩麹焼き のりおひたし がんもと大根の煮物 みそ汁	ごはん シーフードカレー 春キャベツとツナのサラダ フルーツポンチ
13 水	レーズン食パン チキンナゲット 青菜のソテー コーンポターージュ バナナ	ごはん ウィンナーチーズ春巻き 厚揚げと大根のオイスターソース煮 棒々鶏サラダ 春雨スープ 杏仁フルーツ
14 木	ごはん ウィンナーとアスパラのソテー マカロニサラダ メンマの炒め物 たまごスープ	ごはん 笹かまぼこのお好み焼き風 青菜の納豆和え カレーもやし のっぺい汁
15 金	ごはん あじの塩焼き なめたけ和え ちくわのごま煮 みそ汁 プレーンジョア	ごはん チキン南蛮 ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのすまし汁 いちご
16 土	2色おむすび 焼きのり 五目たまご焼き 肉団子 ほうれん草の炒め物 みそ汁	いよいよ明日は 体育発表会! 
19 火	先週の疲れは、とれましたか? 今週も元気に登校してくださいね。 	ごはん 鶏の照り焼き のりポテトサラダ 無限にんじん 根菜みそ汁 バナナ
20 水	菜めし チーズオムレツ おからサラダ 五目煮豆 みそ汁	ごはん さわらのカレーマヨ焼き 揚げ出し豆腐のおろしだれ しょうゆフレンチ 塩ちゃんこ麩スープ
21 木	ごはん 若竹信田 磯マヨサラダ かぼちゃのバター醤油煮 みそ汁	ごはん ひじき豆腐ナゲット 茶碗蒸し いんげんのごま和え 沢煮椀 果物
22 金	ごはん ホッケの照り焼き 即席漬け しらたきのつるつる炒め みそ汁 野菜ジュース	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。 
25 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 花しゅうまい 春雨サラダ 焼豚とキクラゲの炒め物 シュガーポテト カニたまスープ
26 火	ごはん 炒り豆腐包み焼き 納豆 みそ汁 じゃがいものカレー風味炒め きゅうりの昆布漬け	ごはん 豚肉の香味焼き 切干大根煮 チーズ入りおひたし 塩こうじ汁
27 水	ロールパン マーマレード 鶏肉のコーンフ레이크焼き コールスロー エリンギのソテー マカロニスープ	豆腐そぼろ丼 五色和え 大海 果物
28 木	ごはん 赤魚の煮付け かぶと油揚げの炒め物 ほうれん草のおひたし みそ汁 野菜ジュース	チキンピラフ ちょこっとナポリタン シーフードサラダ ミニトマト 白菜のクリーム煮
29 金	ごはん 大豆とコーンのメンチカツ 五目炒め ブロッコリーの和風サラダ みそ汁	天気の良い日は、外で体を 動かしましょう! 

※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。