



給食献立予定表

今月のめあて「衛生に気を付けよう」

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			栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					あかの食品 おもに血や肉になる	ぎいろの食品 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	月	ごはん		厚揚げのごまだれかけ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 にいがたミルクデザート 6月1日は牛乳の日	厚揚げ ひじき さつま揚げ 青大豆 わかめ みそ 牛乳 乳製品	ごま 砂糖 片栗粉 砂糖 油	にんじん しらたき キャベツ えのきたけ	706 26.3
2	火	ごはん		いかのチリソース もやしの中華和え ワンタンスープ	いか 豚肉 なたと	片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油 砂糖	ねぎ もやし きゅうり にんじん にんじん キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ	702 29.1
3	水	ごはん		鶏肉のみそマスタード焼き ペンネとアスパラのトマトソテー 新玉トトロスープ	鶏肉 みそ 豚肉 粉チーズ ベーコン	ノンエッグマヨネーズ マカロニ オリーブ油	アスパラガス しめじ キャベツ にんじん にんにく トマト パセリ 玉ねぎ にんにく パセリ	763 29.3
4	木	かりかり梅ごはん		かみかみタコメンチ シャキシャキサラダ カルシウムたっぷりみそ汁 歯と口の健康ゼリー 6/4~10 歯と口の健康週間	たこ たら あおさ 豆腐 大豆 みそ 豆乳加工品 寒天	米 ぶどう糖 片栗粉 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンスターチ 油 じゃがいも 油 アーモンド	梅 キャベツ しょうが もやし きゅうり にんじん 小松菜 キャベツ 大根 えのきたけ ねぎ りんご果汁	722 25.2
5	金	大麦麺		山菜汁 ちくわの磯辺揚げ はりはり漬け	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわ 青のり 昆布	小麦粉 天ぷら粉 油 砂糖	わらび みすな えのきたけ 山うど なめこ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ 大根 にんじん もやし	734 29.6
8	月	ごはん		鮭の焼き漬け 茎わかめのきんぴら 大海	鮭 茎わかめ 豚肉 鶏肉 豆腐 ちくわ	油 砂糖 ごま さといも	にんじん れんこん にんじん ごぼう しいたけ たけのこ しらたき 大豆もやし	691 39.4
9	火	ごはん		すき焼きたまご焼き 花野菜のごま醤油和え 打ち豆のみそ汁	鶏卵 豚肉 豆腐 大豆 みそ	油 砂糖 ごま ごま油	しらたき にんじん ねぎ ブロッコリー カリフラワー キャベツ 大根 にんじん 白菜 玉ねぎ	707 33.6
10	水	ごはん		ビーンズカレー 福神和え メロン	豚肉 大豆ミート 大豆 青大豆	じゃがいも 油 カレールウ	白いんげん豆 金時豆 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり 福神漬け メロン	720 21.8
11	木	ごはん		いわしの蒲焼き 切り昆布煮 小松菜と厚揚げのみそ汁	いわし 昆布 豚肉 青大豆 厚揚げ みそ	片栗粉 油 砂糖 ごま 油 砂糖	にんじん ごぼう しいたけ 小松菜 えのきたけ ねぎ にんじん	706 31.5
12	金	米粉チーズパン		国旗イラストコロッケ 切り干しナポリタン いろいろマカロニスー トリプルゼリー サッカーW杯 応援メニュー	脱脂粉乳 チーズ ウインナー 粉チーズ	米粉 小麦粉 ショートニング じゃがいも 砂糖 パン粉 米粉 香辛きの皮 油 バター 砂糖 マカロニ 砂糖 ぶどう糖 ぶどう糖 糖液糖	玉ねぎ 大根 にんじん 玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ にんじん 玉ねぎ ぶどう果汁 ライム果汁 ブルーベリー果汁	708 24.3
15	月	ごはん		あじフライ ひじきのごまネーズ和え かんぴょうのたまごとし汁	あじ ひじき 鶏卵 みそ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん キャベツ きゅうり かんぴょう にんじん ほうれん草 ねぎ	728 32.9
16	火	ごはん		鶏肉のごしょう電田 無限にんじん なめこのみそ汁	鶏肉 ツナ 豆腐 みそ	片栗粉 米粉 油 油 ごま ごま油	しょうが にんにく にんじん コーン なめこ だいこん ねぎ	777 30.4
17	水	ごはん		さばのソース煮 アーモンド和え 塩こうじ汁	さば 鶏肉 豆腐 大豆 みそ	砂糖 アーモンド 砂糖 じゃがいも	しょうが ほうれん草 キャベツ にんじん ごぼう 玉ねぎ にんじん しらたき ねぎ	773 36.0
18	木	ごはん		ウインナーとチーズの包み揚げ 春雨サラダ 中華風かき玉コーンスープ	ウインナー チーズ 鶏卵 ハム	春巻きの皮 油 砂糖 ごま油 ごま ごま ごま油 片栗粉	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ にんじん しいたけ ねぎ	720 22.7
19	金	うどん		カレー南蛮汁 地場産アスパラサラダ さくらんぼ(佐藤錦) 6月は食育月間 毎月19日は食育の日	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 アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり さくらんぼ	740 29.9
22	月	ごはん		鶏肉の南部焼き 磯香和え 玉ねぎとしめじのみそ汁	鶏肉 のり 油揚げ みそ	ごま バター	小松菜 もやし コーン 玉ねぎ しめじ ねぎ	701 29.1
23	火	ごはん		岩船産ひらめフライ マカロニサラダ 豚汁 中学部2年生 希望献立	ひらめ ツナ 豚肉 豆腐 みそ	小麦粉 パン粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 油 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ	787 36.2
24	水	ごはん		豚肉とぜんまいの炒め物 ナムル わかめスープ 小玉すいか ピビンバ	豚肉 わかめ 豆腐	油 砂糖 ごま油 ごま油 ごま 砂糖 ごま油	ぜんまい にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ 小玉すいか	662 27.1
25	木	ごはん		笹かまぼこのお好み焼き風 小松菜のごまこうじ和え 笹川流れの塩肉じゃが	笹かまぼこ 青のり かつお節 豚肉	ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも 砂糖	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん しらたき きぬさや	760 28.0
26	金	背割りコッパパン		太刀魚フライ コールスロー キャロットポタージュ さくらんぼゼリー	脱脂粉乳 たちうお 牛乳	小麦粉 ショートニング 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 バター ホワイトルウ	キャベツ にんじん きゅうり コーン レモン にんじん 玉ねぎ パセリ	714 24.7
29	月	ごはん		豆腐ハンバーグ野菜あんかけ ツナポテトサラダ トマトと卵のスープ コーヒーミルク	豆腐 鶏肉 ツナ 鶏卵 ベーコン	豚脂 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんじん きゅうり トマト 玉ねぎ ほうれん草	701 25.1
30	火	ごはん		ハヤシライスソース 海藻サラダ シュワシュワフルーツポンチ	豚肉 粉チーズ わかめ 茎わかめ 赤つまた 白すぎのり	油 ハヤシルウ ブラウンルウ ごま油 ごま 砂糖 サイダー ゼリー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり 砂糖 パイナップル 黄桃 白桃 みかん	722 22.3

※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。

6月 寄宿舍食献立予定表

令和8年度
村上特別支援学校

日・曜	朝食	夕食
1 月	<p>6月4日～10日は 歯と口の健康週間です。</p> 	<p>ごはん ししゃもの変わり揚げ 大豆のかみかみサラダ 野菜のオイスター炒め 豆乳ちゃんぽんスープ</p>
2 火	<p>ごはん ウィンナーとアスパラのソテー 昆布の煮物 青菜のチーズ和え みそ汁 ヤクルト</p>	<p>ごはん 鶏つくねの甘辛煮 いんげんのきんぴら わかめときゅうりの酢の物 根菜のごまみそ汁 バナナ</p>
3 水	<p>食パン いちごジャム オムレツ ミニトマト 和風ドレッシングサラダ コンソメスープ</p>	<p>ごはん おからコロッケ チキンサラダ 大根のかきたま煮 小松菜と油揚げのみそ汁</p>
4 木	<p>ごはん さばの塩焼き 新玉ねぎの卵とし きゅうり漬け みそ汁</p>	<p>豚キムチ丼 切り干し大根ナムル トックスープ 冷凍パイ</p>
5 金	<p>ごはん チキンナゲット ひじきの炒り煮 いんげんのごま和え みそ汁</p>	<p>梅雨に入ります。 食品衛生に気を付けましょう。</p> 
8 月	<p>天気の良い日は、外で体を 動かしましょう!</p> 	<p>ひじきごはん ささみチーズフライ ガーリックポテト 添え野菜(アスパラ・ミニトマト) もやしのみそ汁</p>
9 火	<p>ごはん 煮込みハンバーグ アスパラソテー スパゲティサラダ みそ汁</p>	<p>ごはん カレイと車麩の煮物 ピリ辛豚汁 こんがりキツネの和風サラダ バナナ</p>
10 水	<p>ごはん 炒り豆腐包み焼き メンマの炒め物 なめたけ和え みそ汁</p>	<p>ごはん グリルチキンアップルジンジャーソース ごぼうサラダ ゆでブロッコリー コーンポタージュ</p>
11 木	<p>ごはん ちくわのごま煮 即席漬け 切り干し大根のピリ辛炒め みそ汁</p>	<p>麻婆丼 いかときゅうりの中華和え 餃子スープ あじさいカクテルフルーツ</p>
12 金	<p>ごはん ししゃもの青のり焼き 五目煮豆 ブロッコリーサラダ 岩船麩のみそ汁</p>	<p>おうちでも、食事やおやつを 食べる前には手を洗いましょう。</p> 
15 月	<p>一週間の始まりです。 今週も元気に過ごしましょう。</p> 	<p>ごはん 豚肉の梅のり焼き ポテトサラダ いんげんのバター炒め 大根とにんじんのすまし汁</p>
16 火	<p>ごはん 厚焼きたまご 車麩の煮物 野菜炒め みそ汁</p>	<p>ごはん 赤魚の照り焼き 五色和え 冷凍パイ じゃがいもと豚肉の炒め煮 えのきと玉ねぎのみそ汁</p>
17 水	<p>コーヒー食パン はちみつ&マーガリン ヨーグルト カニクリームコロッケ ベジポテト たまごスープ</p>	<p>ごはん 地場産アスパラガスの肉巻き ごま和え かぼちゃの含め煮 わかめと豆腐のみそ汁 メロン</p>
18 木	<p>ごはん いわしの梅煮 もやしと油揚げの炒め物 ツナサラダ みそ汁</p>	<p>ごはん たらのパン粉焼き おからサラダ ミニトマト 花野菜サラダ クラムチャウダー</p>
19 金	<p>ごはん 肉団子 がんもと大根の煮物 きゅうりとキャベツの塩もみ みそ汁</p>	<p>喉が渴いたら水や麦茶、 牛乳を飲みましょう。</p> 
22 月	<p>水分補給や熱中症予防に 気を付けましょう。</p> 	<p>ごはん 鮭とチーズの包み揚げ 切干大根の焼きそば風 キャベツのカレー塩昆布和え オニオンコンソメスープ フルーツヨーグルト</p>
23 火	<p>ごはん 目玉焼き れんこんのソテー のりおひたし みそ汁</p>	<p>ねぎ鶏丼 ふんわり豆腐寄せ 小松菜の煮浸し もずくのみそ汁 冷凍りんご</p>
24 水	<p>ごはん さばのおろし煮 おかか和え ウィンナーと野菜の炒め物 みそ汁</p>	<p>ごはん あじの黒酢ソース のりポテトサラダ バンサンスー えびボールスープ</p>
25 木	<p>ごはん 鶏つくね 切り昆布炒め ほうれん草の和え物 みそ汁</p>	<p>チキンカレーライス 海の幸サラダ フルーツポンチ</p>
26 金	<p>ごはん ウィンナーのケチャップ和え 五目きんぴら かぼちゃと厚揚げの含め煮 みそ汁</p>	<p>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。</p> 
29 月	<p>6月もあとわずか! 今週も元気に登校してくださいね。</p> 	<p>ごはん ごま焼き肉 豆腐とチンゲンサイの中華煮 あさり入りみそワタンスープ 杏仁フルーツ</p>
30 火	<p>ごはん あじの照り焼き キャベツの昆布和え じゃがいものカレー炒め みそ汁 ストロベリージョア</p>	<p>ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ 野菜サラダ かき玉わかめスープ</p>

※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。