



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	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	ごはん		シーフードカレー おからサラダ 幸水なし	えび いか あさり ベーコン おから ツナ	じゃがいも 油 カレールウ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ なし	763 22.1
2	水	ごはん		鶏肉と夏野菜の揚げ煮 糸うりの冷やし中華風サラダ ワンタンスープ	鶏肉 高野豆腐 ハム	片栗粉 油 砂糖 春雨 砂糖 ごま油 ごま	なす かぼちゃ えだまめ 糸うり もやし きゅうり にんじん キャベツ だけのこ しいたけ ねぎ	768 27.2
3	木	ごはん		味付け海苔 鶏のから揚げ コーンサラダ じゃがいもとえのきのみそ汁 ももゼリー	のり 鶏肉	片栗粉 油 コーンドレッシング	コーン キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ 玉ねぎ もも	796 28.5
4	金	ソフト麺		なすときのこのミートソース 花野菜のアーモンドサラダ ぶどう (巨峰)	豚肉 大豆 みそ 青大豆	油 ハヤシルウ アーモンド イタリアンドレッシング	なす しめじ マッシュルーム トマト 玉ねぎ にんじん にんにく パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ ぶどう	777 34.4
7	月	ごはん		あじフライ なめたけ和え 沢煮椀	あじ 豚肉	パン粉 加工澱粉 油 砂糖 春雨	小松菜 もやし にんじん えのきたけ にんじん ごぼう えのきたけ だけのこ ねぎ	726 30.1
8	火	ごはん		厚揚げのごまだれかけ 磯香和え のっぺい汁 豆乳プリン	厚揚げ のり 鶏肉 かまぼこ 豆乳	ごま 砂糖 片栗粉 里芋 水あめ ショートニング 砂糖	小松菜 もやし にんじん キャベツ コーン こんにゃく だけのこ ごぼう にんじん れんこん しいたけ きぬさや	723 27.7
9	水	ごはん		豚肉のしょうが焼き キャベツの昆布和え ゆうがおのみそ汁 小袋アーモンド	豚肉 昆布 油揚げ みそ	 ごま アーモンド	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ゆうがお えのきたけ 小松菜	704 29.4
10	木	ごはん		いかの竜田揚げ さっぱりサラダ 豚汁 ぶどうゼリー	いか 豚肉 豆腐 みそ	片栗粉 油 和風ドレッシング じゃがいも	しょうが ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん コーン にんじん 玉ねぎ ごぼうこんにゃく ねぎ 果糖 グラニュー糖 ぶどう糖 果糖液糖	741 35.4
11	金	背割りコッパン		チリコンカン ツナポテトサラダ コンソメきのこスープ	脱脂粉乳 豚肉 大豆 ツナ ベーコン	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 油 ハヤシルウ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ にんにく トマト にんじん きゅうり しめじ エリンギ 舞茸 マッシュルーム にんじん 玉ねぎ パセリ	704 32.6
14	月	ごはん		スタミナレバー こんにゃくサラダ 卵とトマトのスープ	豚肉 豚レバー 鶏卵 ベーコン 豆腐	片栗粉 油 アーモンド ごま 砂糖 砂糖 油 じゃがいも	にら しょうが にんにく こんにゃく もやし にんじん きゅうり トマト 玉ねぎ	743 31.3
15	火	ごはん		フレッシュトマトのハヤシライスソース ガーリックポテト きゅうりとわかめのサラダ	豚肉 粉チーズ 青大豆	油 ハヤシルウ じゃがいも オリーブ油	トマト 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく にんにく バジル	739 26.9
16	水	ごはん		さんまの塩焼き 切干大根煮 豆まめ汁 おはぎ	さんま さつまいも 大豆 豆腐 油揚げ わかめ みそ 豆乳	油 ごま 砂糖 じゃがいも 米 砂糖	だいこん にんじん しいたけ しらたき 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小豆	762 31.1
17	木	ごはん		岩船産ひらめフライまるやかソース 糸うりのカレー炒め 車麩の塩ちゃんこスープ	ひらめ ベーコン 鶏肉	じゃがいも 米粉 油 油 車麩	にんじん しいたけ 玉ねぎ だけのこ ビーマン しょうが 糸うり しらたき ビーマン にんじん キャベツ にんじん えのきたけ にら ねぎ にんにく しょうが	717 31.2
18	金	うどん		豆乳キムチスープ いかとメンマの炒め物 フルーツポンチ	豚肉 油揚げ みそ 豆乳 いか	小麦粉 ごま ごま油 砂糖	白菜 もやし にんじん えのきたけ ねぎ だけのこ ブロッコリー	713 36.1
24	木	ごはん		里芋の肉みそがらめ おかか和え お月見団子汁 十五夜ゼリー	豚肉 みそ かつお節 鶏肉 油揚げ 寒天	里芋 片栗粉 油 砂糖 白玉だんご 砂糖 ぶどう糖 果糖液糖	玉ねぎ にんじん にら しょうが にんにく ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ ブルーベリー みかん	739 23.4
25	金	さつまいもトースト		炒り豆腐包み焼き ブロッコリーとコーンのソテー ミネストローネ	脱脂粉乳 牛乳 豆腐 鶏肉 鶏皮 ベーコン 大豆	小麦粉 ショートニング 砂糖 油 さつまいも バター ごま 砂糖 ぶどう糖 油 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ にんじん えだまめ しいたけ しょうが ブロッコリー コーン キャベツ トマト にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく パセリ	765 27.1
28	月	ごはん		岩船産スズキのバター醤油ムニエル ゆかり和え 肉じゃが 豊水なし	すずき 豚肉	小麦粉 バター オリーブ油 じゃがいも 油	パセリ キャベツ もやし にんじん 赤しそ 玉ねぎ にんじん しらたき きぬさや なし	700 33.6
29	火	ごはん		にいがたカレーメンチカツ チーズ入りおひたし かき玉みそ汁 極早生みかん	豚肉 チーズ かつお節 鶏卵 豆腐 みそ	油 小麦粉 パン粉 みかん	玉ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん ほうれん草 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	701 23.3
30	水	ごはん		チキンたれかつ 海苔酢和え けんちん汁	鶏肉 ツナ のり 豆腐	小麦粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも ごま油	もやし ほうれん草 にんじん しいたけ にんじん ねぎ ごぼうこんにゃく	727 30.8

※ 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。

9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	月	2学期スタート! 	ごはん さばの塩こうじ揚げ がんもの煮物 昆布和え 夏けんちん汁
2	水	クロワッサン 目玉焼き 野菜ベーコンソテー ミートボールスープ ヨーグルト	冷やしうどん(揚げ野菜添え) 大根の梅和え ウインナーチーズ春巻き 小松菜のにんにく炒め シュワシュワフルーツポンチ
3	木	ごはん さつま揚げの煮物 玉ねぎの卵とし きゅうり漬け なめこのみそ汁 ヤクルト	ごはん たらのみそマヨ焼き 五色和え 揚げ出し豆腐のおろしだれ たまごスープ
4	金	ごはん ウインナーのケチャップがらめ じゃがいものきんぴら メンマの炒め物 モロヘイヤのみそ汁	 まだまだ暑い日が続きます。 水分補給を忘れずに!
7	月	 朝ごはんを食べて 登校しましょう。	ガパオライス しらたきのつるつる炒め マカロニサラダ えびボールスープ
8	火	ごはん 肉団子 ひじきの煮物 野菜炒め なすのみそ汁	ごはん カレイの煮付け チキンサラダ きんぴらごぼう かき玉みそ汁 豊水なし
9	水	わかめごはん コロッケ エリンギソテー ちくわと根菜のごま煮 かぼちゃのみそ汁	ごはん 和風バーベキューチキン にんじんサラダ いんげんの和え物 あさりのみそ汁
10	木	ごはん ししゃもの七味焼き きくらげの佃煮 カニカマの卵とし もやしのみそ汁	ボークカレーライス えびとブロッコリーのガーリックマヨソース アーモンドキャベツ ミニトマト 冷凍パイন
11	金	ごはん にしんの照り煮 納豆和え 五目きんぴら キャベツのみそ汁	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。 
14	月	1週間の始まりです。 今週も元気よく過ごしましょう。 	ごはん ほっけの照り焼き 糸うりの炒め物 キャベツのカレー塩昆布和え 厚揚げの含め煮 塩こうじ汁
15	火	ごはん 信田煮 ほうれん草の炒め物 即席漬け わかめのみそ汁 マスカットジョア	ごはん 鮭のタルタルソースがけ 切り干し大根の焼きそば風 野菜サラダ コーンポタージュ
16	水	レーズン食パン トマトオムレツ ベジポテト ABCマカロニスープ バナナ	ごはん 焼きぎょうざ 春雨の炒め物 ひじきとアーモンドのサラダ 麻婆豆腐 杏仁デザート
17	木	ごはん カレーそばろ たくあんのごま炒め かぼちゃの甘煮 豆腐のみそ汁	えびピラフ 鶏肉のコーンフレーク焼き スパゲティサラダ ゆでブロッコリー わかめスープ
18	金	ごはん さばの塩焼き ピーマンの佃煮 ビーフンソテー にら玉みそ汁	連休はどんなふうに 過ごしますか? 
24	木	 連休終了! 気分を新たに登校しましょう。	スパゲティナポリタン 椎茸のグリル フレンチサラダ 鶏団子のコンソメスープ フルーツヨーグルト
25	金	ごはん あじの照り焼き 五目煮豆 小松菜の煮浸し 岩船麩のみそ汁	食事やおやつを食べる前には 石けんで手を洗いましょう。 
28	月	高等部は、秋の職場実習・ 校内実習が始まります。 	鶏五目ごはん ちくわの磯辺揚げ 里芋の和風グラタン ブロッコリーサラダ 豆腐とわかめのみそ汁
29	火	ごはん 根菜入りつくね 切り昆布炒め なめたけ和え じゃがいものみそ汁	ごはん さばのごまみそ煮 茎わかめのピリ辛炒め 青じそドレッシングサラダ 大海
30	水	ごはん のりふりかけ 厚焼きたまご いかと大根の煮付け マヨポン炒め ほうれん草のみそ汁	ごはん 豆腐ハンバーグの黄金焼き なすのオイスターソース炒め 春雨スープ もやしと油揚げのごま酢和え 冷凍りんご

※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。