

# 4月分学校給食予定献立表

令和3年度

山梨県立やまびこ支援学校

日	曜日	献立名			食品の種類とはたらき			エネルギー
		主食	副食	牛乳	あ	き	み	
					か	いろ	どり	
			血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をととのえるもの			
9	金	ポークカレーライス	福神漬け コールスローサラダ お祝いゼリー	豚肉 ○ビーンズミックス ハム 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ カレー粉 ゼリー ケチャップ ソース ドレッシング	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 コーン 大根	850 kcal	
12	月	麦ごはん	鮭とチーズのソフトカツ じゃこ菜豆炒め 大麦入りスープ フルーツミックス	豚肉 チーズ 大豆 かまぼこ ○ミックスビーンズ 油揚げ しらす干し ベーコン 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ソース ごま 大麦 コンソメ	小松菜 キャベツ にんにく ミックスベジタブル 玉ねぎ パイン缶 ミカン缶 洋ナシ缶	850 kcal	
13	火	肉丼	わかめサラダ みそ汁 果物	豚肉 わかめ ツナフレーク ○油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	米 麦 しらたき 油 砂糖 みりん ドレッシング	人参 ネギ しめじ グリンピース 玉ネギ きゅうり 黄ピーマン キャベツ 大根 ごぼう 絹さや オレンジ	770 kcal	
14	水	麦ごはん	あんかけニラ玉 春雨サラダ 竹の子スープ 焼プリンタルト	卵 ハム ささみフレーク ○錦糸卵 牛乳	米 麦 油 砂糖 ごま 片栗粉 春雨 焼プリンタルト ケチャップ	しょうが にら 人参 ねぎ マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり たけのこ 干し椎茸	820 kcal	
15	木	コーンごはん	鶏の照り焼き 茹でブロッコリー クープイリチー みそ汁 果物	ダイスチーズ 鶏モモ肉 ○豚肉 刻み昆布 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 バター コンソメ 焼き肉のたれ ごま 酒 油 砂糖 みりん 和風だし	コーン ブロッコリー 人参 干し椎茸 玉ねぎ パナナ	820 kcal	
16	金	はちみつパン	ポテトグラタン 野菜のマリネ きゃべつスープ 手作り青りんごゼリー	鶏肉 チーズ ツナ ○牛乳	はちみつパン じゃがいも ペシャメルソース 油 コンソメ 酢 砂糖 ゼリー	玉ねぎ しめじ ほうれん草 竹の子 カリフラワー キャベツ グリンピース パプリカ ブロッコリー	870 kcal	
19	月	チキンライス	エビフライ 花野菜サラダ 春雨スープ チーズ	鶏肉 えび ○牛乳 チーズ	米 油 ケチャップ マヨネーズ ドレッシング ごま 春雨 中華だし ソース コンソメ	人参 ミックスベジタブル 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり ブロッコリー カリフラワー にら ネギ きくらげ	790 kcal	
20	火	麦ごはん	酢豚 ゆかり和え すまし汁 果物	豚肉 かまぼこ あさり ○牛乳	米 麦 油 じゃがいも 片栗粉 中華だし ケチャップ ごま油 麩	ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参 竹の子 ピーマン 小松菜 キャベツ 胡瓜 しそ もやし 甘栗	770 kcal	
21	水	フルーツパン	ほうれん草オムレツ 野菜サラダ スープ 手作りブドウゼリー	卵 ○ウインナー 牛乳	フルーツパン ドレッシング ゼリー	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 赤ピーマン ヤングコーン 人参 チンゲンサイ	630 kcal	
22	木	麦ごはん ふりかけ	焼き魚 ひじきの炒り煮 さつま汁 パイン	鯖 ひじき 油揚げ ○竹輪 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 こんにゃく 油 さつまいも 砂糖 みりん 里芋	人参 絹さや 大根 ねぎ パイン	820 kcal	
23	金	ミートソース スパゲティ	ブロッコリーのナッツ和え ヨーグルト	豚ひき肉 チーズ かまぼこ ○牛乳	スパゲティ オリーブ油 アーモンド 砂糖 コンソメ ピーナッツ ソース コンソメ バター	セロリー 人参 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 ブロッコリー キャベツ さやいんげん	800 kcal	
26	月	麦ごはん	麻婆春雨 春野菜豆腐シュウマイ 竹の子のスープ 果物	豚肉 豆腐 しゅうまい ○卵白 牛乳	米 麦 春雨 麻婆豆腐の素 小麦粉 ごま油 豆板醤 油 酒	チンゲン菜 人参 きくらげ ピーマン 玉ねぎ 竹の子 干し椎茸 ネギ りんご	780 kcal	
27	火	麦ごはん	揚げ出し豆腐あんかけ 酢味噌和え えび団子スープ 蒸しケーキ	揚げ出し豆腐 豚肉 ○油揚げ かまぼこ みそ えび団子 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 酢 蒸しケーキ	干し椎茸 枝豆 キャベツ 人参 さやいんげん 青梗菜	820 kcal	
28	水	麦ごはん	ハンバーグデミソース 海藻サラダ ふわふわチーズスープ 果物	ハンバーグ 海藻ミックス ○かに風味かまぼこ ウインナー 卵 粉チーズ 牛乳	米 麦 バター ソース ケチャップ ビーフシチュールウ ドレッシング パン粉 コンソメ	たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ コーン きゅうり オレンジ	760 kcal	
30	金	竹の子ごはん	鯖の香草焼き アーモンド和え すまし汁 子どもの日ゼリー	油揚げ 鯖 ひじき ○わかめ 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 酒 砂糖 香草パン粉 酢 焼麩 アーモンド粉 ゼリー	たけのこ 干し椎茸 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	750 kcal	
							平均	793 kcal

食材料購入等の都合により献立名、材料等が変更になる場合があります。

以上15回

わたしは、栄養士 窪寺 です。

これから1年間、お子さんたちが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供していきます。

毎日の生きた教材としての「学校給食」を通して、食育を学んでほしいと思います。ぜひ、ご家庭でも子どもたちと給食について話し合ってみてください。





## 令和3年4月 寄宿舍食予定献立表

山梨県立やまびこ支援学校

日	曜日	朝 食	夕 食
7	水	(昼) 焼きそば マカロニサラダ コンソメスープ パナナ	ごはん 鶏肉のクリーム煮 サラダ ポテトスープ いちご
8	木	ごはん みそ汁 がんもの煮付け ナサラダ 昆布佃煮	ごはん サーモンフライ 切り干し大根の煮物 和えもの みそ汁
9	金	ごはん 味噌汁 ウィンナー もやしのカレー ソテー ふりかけ ヨーグルト	(8日昼) チャーハン フライ餃子 春雨サラダ ザーサイスープ ジョア
12	月		ごはん 魚の西京焼き 五目きんぴら すまし汁 パイン
13	火	ごはん みそ汁 玉子焼き マヨネーズ和え ふりかけ チーズ	三食丼 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ ヤクルト
14	水	ごはん みそ汁 肉団子 かぼちゃの煮物 漬物	ごはん 鮭の黄身焼き 豆腐のみそかけ トマトスープ 甘夏
15	木	パン 野菜スープ カップグラタン ドレッシング和え ヨーグルト	親子丼 生揚げのみそあんかけ 春雨とわかめのスープ オレンジ
16	金	ごはん みそ汁 魚の醤油漬 野菜のみそ炒め 焼き海苔	
19	月		ごはん すき焼き風煮 うどの天ぷら きゃべつのおひたし 若竹汁
20	火	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 コーンときのこのソテー きゅうりもみ	いかたらこスパゲティ ポトフ グリーンサラダ 原宿ドック
21	水	ごはん みそ汁 しゅうまい 大根の煮つけ ふりかけ	ごはん サバの味噌煮 白菜と豚肉の煮物 コンソメスープ いちご
22	木	パン コンソメスープ 目玉焼き 野菜のツナ和え ジョア	グリーンピースごはん グリルチキン ジャーマンポテト みそ汁 ミルクプリン
23	金	ごはん みそ汁 魚の治部漬 もやし炒め おくらのおかか和え	
26	月		ごはん 煮魚 あさりとポテトの炒め物 けんちん汁 パナナ
27	火	パン 野菜スープ オムレツ かにかまサラダ ヨーグルト	キーマカレー 福神漬 野菜サラダ きのこスープ
28	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 里芋の煮物 きゅうちゃん漬 キウイ	



献立は都合により変更になる

