



7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	あか 血や肉になるもの	きいろ かや熱になるもの	みどり 体の調子をとのえるもの	
1	木	富士山山開き献立 麦ごはん	さばのみりん醤油焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 みそ汁 富士山ゼリー	○ 鯖 ひじき 甲州味噌 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 みりん つきこん 富士山ゼリー	生姜 人参 さやいんげん 玉ねぎ	810 kcal	
2	金	高等部給食コンテスト1位 麦ごはん	ハンバーグキノコと玉ねぎのデミグラスソース 野菜のツナマヨ和え さつまいもと卵のスープ メロン	○ ハンバーグ ツナフレーク 卵 牛乳	米 麦 ソース ケチャップ パター ビーフシチュールウ さつまいも マヨネーズ コンソメ	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー きゅうり 赤ピーマン メロン	820 kcal	
5	月	夏野菜 カレー	福神漬け わかめサラダ フルーチェ	○ 豚挽肉 かにかま わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング カレールー ケチャップ ソース ナタデココ フルーチェ	玉ねぎ オニオンソテー トマト なす 人参 スズキニ オクラ キャベツ コーン カリフラワー バイン缶 みかん缶	880 kcal	
6	火	国産農林水産物販路多様化緊急対策事業 わかめご飯	かんばちの醤油麹漬け 高野豆腐の煮つけ けんちん汁 パイン	○ わかめ かんばち 凍り豆腐 さつまあげ 油揚げ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 みりん ごま油 こんにゃく 里芋	にんじん しいたけ スナックエンドウ ごぼう バインアップル だいこん	740 kcal	
7	水	七夕献立 ちらし寿司	星のコロッケ オクラのサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	○ コロッケ なると 錦糸卵 たらでんぶ 牛乳	米 麦 ソース 油 そうめん ドレッシング ゼリー	キャベツ きゅうり おくら にんじん あさつき	740 kcal	
8	木	麦ごはん	豚肉と卵の炒め物 グリーンサラダ みそ汁 果物	○ 豚肉 卵 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 ドレッシング じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん コーン さやいんげん アスパラガス キャベツ ブロッコリー さやえんどう オレンジ	770 kcal	
9	金	中学部A組リクエスト カツバーガー	野菜の磯和え ふわふわのチーズスープ チョコムース	○ カツ 卵 チーズ ウインナー さざみのり 牛乳	パン ソース ケチャップ マヨネーズ ドレッシング パン粉 ムース	キャベツ ほうれんそう 枝豆 ブロッコリー しめじ にんじん 玉ねぎ	820 kcal	
12	月	肉丼	わかめとツナのごま和え きのこ汁 冷凍ミカン	○ フジザクラポーク わかめ 絹ごし豆腐 ツナフレーク 甲州味噌 牛乳	米 麦 しらたき 油 砂糖 ごま ごま油 みりん 酢	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ グリーンピース きゅうり コーン キャベツ えのきだけ まいたけ なめこ 生椎茸 冷凍みかん	750 kcal	
13	火	麦ごはん	鶏肉のうめジャム焼き がんもどきの煮物 かきたま汁 手作り桃ゼリー	○ 鶏もも肉 がんもどき わかめ 昆布 卵 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 ゼリー	梅ジャム 人参 たまねぎ スナックエンドウ	800 kcal	
14	水	麦ごはん	まだいの西京漬け 千切り野菜ソテー みそ汁 すいか	○ まだい ハム 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 油 コンソメ みりん しょうゆ	人参 ビーマン キャベツ セロリー なす えのきだけ すいか	710 kcal	
15	木	麦ごはん	あんかけかに玉 パンサンスー 豆腐とトマトのスープ レモンソーダゼリー	○ かにかま ささみフレーク 卵 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 ゼリー 油 ケチャップ 春雨 酢 中華だし	たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり トマト	840 kcal	
16	金	中学部3年生リクエスト 麦ごはん	唐揚げ 海藻サラダ 豚汁 焼プリンタルト	○ 鶏肉 豚肉 ハム 海藻 生揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 酒 片栗粉 油 ドレッシング 焼プリンタルト 里芋	キャベツ ヤングコーン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	880 kcal	
19	月	うなぎご飯	五目きんぴら すまし汁 黄桃コンポート	○ うなぎ 鶏肉 卵 なると さざみのり 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま ごま油 あぶら	さやえんどう ごぼう にんじん ビーマン 黄桃 あさつき	700 kcal	
20	火	ターメリックライス	ビーフストロガノフ シーザーサラダ フルーツボンチ	○ 牛肉 生クリーム ハム 粉チーズ 牛乳 豆ミックス	米 麦 ターメリック 油 ドレッシング ビーフシチュールウ デミソース ナタデココ ソース ケチャップ クルトン ゼリー	玉ねぎ にんにく 人参 しめじ きゅうり キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン 黄桃缶 みかん缶 バイン缶	880 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14回	平均 743 kcal



七夕のはじまりは、中国の伝説です。天帝(てんてい)の娘で機(はた)を織るのが上手な織女(しょくじょ)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚したところ、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されたという話です。七夕には、そのめんを供えるという風習があり、そうめん汁をだします。7/7が七夕給食です。





令和3年7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
1	木	パン トマトスープ ウィンナー サラダ ヨーグルト	ごはん 肉じゃが ウィンナー卵巻き ごま和え 豆腐のスープ
2	金	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ	
5	月		焼きそば 卵スープ フランクフルト ホットサラダ すいか
6	火	パン 野菜スープ 肉団子 ツナサラダ ヨーグルト	味噌カツ丼 大根サラダ すまし汁 ゼリー
7	水	ごはん みそ汁 焼売 なす のみそ炒め ふりかけ	ごはん 鶏肉の味噌焼き 茹でキャベツ 厚揚げの卵とじ キクラゲスープ オレンジ
8	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 かぼちゃの煮物 漬け物	チャーハン レタススープ 春雨サラダ れん ごんはさみ揚げ
9	金	ごはん みそ汁 焼魚 ほうれん草の煮浸し 昆布佃煮	
12	月		うどん 天ぷら グリーンサラダ バナナ
13	火	ごはん みそ汁 オムレツ 大根の煮物 野菜ジュース	ごはん 厚揚げと野菜の肉みそかけ きゅうりとトマトのサラダ とろろ昆布汁
14	水	パン コーンスープ ポテトカップグラタン 野菜ソテー ヤクルト	ごはん すまし汁 ゆで豚の胡麻みそ和え こんにゃくの炒り煮 茄子の辛しあえ
15	木	ごはん みそ汁 キャベツと豚肉の炒めもの なめ茸和え 焼きのり	ごはん みそ汁 白身魚のホイル焼き にんじんサラダ ヨーグルト
16	金	ごはん みそ汁 魚の風味焼き 凍り豆腐の煮物 しば漬け	
19	月		ごはん あんかけニラ玉 冷ややっこ 春雨スープ キウイフルーツ
20	火	ごはん みそ汁 焼魚 もやしのソテー ふりかけ	スタミナ丼 レタススープ きゅうりの和え物 すいか
21	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き豆腐と野菜の煮物 あさりの佃煮	

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。