



# 10月分学校給食予定献立表

山梨県立やまびこ支援学校

令和3年度

日	曜日	献立名			食品の種類とはたらき			エネルギー kcal
		主食	副食	牛乳	あ	き	み	
					か	い	ど	
				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		
1	金	麦ごはん	イカの生姜焼き 筑前煮 さつま汁 柿	○	いか 鶏肉 豚肉 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも 里芋	れんこん だけのこ 人参 しょうが しいたけ さやいんげん だいこん ねぎ 柿	740 kcal
4	月	麦ごはん	豚肉の卵炒め ひじきのサラダ 味噌汁 ヨーグルト	○	卵 豚肉 ひじき かまぼこ 甲州みそ ヨーグルト 牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん 切り干し大根 きゅうり 白菜 ねぎ	780 kcal
5	火	麦ごはん	ささみチーズフライ マカロニサラダ 豚汁 果物	○	ささみ チーズ ハム 豚肉 生揚げ 甲州みそ 牛乳	米 麦 油 里芋 マヨネーズ マカロニ	コーン きゅうり 枝豆 ごぼう 大根 人参 ねぎ 洋ナシ缶	870 kcal
6	水	麻婆豆腐ど んぶり	ナムル きくらげのスープ 果物	○	豚ひき肉 豆腐 うずら卵 牛乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ごま	干し椎茸 ねぎ 人参 もやし ぜんまい コーン きくらげ ほうれん草 キウイフルーツ	760 kcal
7	木	麦ごはん	鮭のもろみ味噌漬け 南瓜の甘煮 すまし汁 手作りコーヒーゼリー	○	鮭 絹ごし豆腐 みそ 牛乳	米 麦 砂糖 コーヒーゼリー	かぼちゃ いんげん ほうれん草 たまねぎ	690 kcal
8	金	食パン (はちみつ& マーガリン)	ほうれん草オムレツ ミモザサラダ 果物 アスパラとベーコンのスープ	○	卵 ベーコン ビーンズミックス 生クリーム 牛乳	食パン はちみつマーガリン ドレッシング マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー ほうれん草 きゅうり 人参 アスパラ パナナ	760 kcal
11	月	麦ごはん	鶏のから揚げレモン醤油 水菜とツナの和え物 味噌汁 オレンジ	○	鶏肉 ツナ 油揚げ 甲州みそ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 片栗粉	しょうが レモン 水菜 白菜 ねぎ 人参 えのきだけ オレンジ	780 kcal
12	火	麦ごはん	厚揚げのみそグラタン キャベツの胡麻和え すまし汁 パイン	○	生揚げ 豚挽肉 甲州みそ チーズ 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 ごま	カリフラワー しめじ 玉ねぎ キャベツ グリンピース えのきだけ ねぎ パイン	790 kcal
13	水	麦ごはん	豚肉と根菜の炒め物 あえ物 みそ汁 蒸しケーキ	○	豚肉 生揚げ かにかま 甲州みそ 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 こんにゃく ぶ ぎょうちん 蒸しケーキ	大根 れんこん 玉ねぎ 人参 さやいんげん ほうれん草 ブロッコリー 小松菜 えのきだけ	800 kcal
14	木	麦ごはん	ハンバーグのピザ焼き 海藻サラダ ぶわぶわチーズスープ 手作りぶどうゼリー	○	ハンバーグ 卵 かにかまぼこ チーズ ウインナー 海藻ミックス 牛乳	米 麦 ケチャップ パン粉 ドレッシング コンソメ ゼリー	玉ねぎ ビーマン キャベツ コーン きゅうり セロリー	835 kcal
15	金	醤油ラーメン	揚げ餃子 野菜の磯和え ヨーグルト	○	焼き豚 餃子 卵 のり ヨーグルト 牛乳	中華麺 油 マヨネーズ ドレッシング	人参 もやし 白菜 しなちく コーン ねぎ 枝豆 ほうれん草 ブロッコリー しめじ	860 kcal
18	月	栗としめじの 炊きこみごはん	鱈のもみじ焼き こんにゃくのおかか煮 里芋のすまし汁 柿	○	さわら 鶏小間肉 かつお節 あさり ヨーグルト 牛乳	米 栗 マヨネーズ こんにゃく 油 砂糖 里芋	しめじ 人参 大根 みつば 柿 さやえんどう	830 kcal
19	火	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のごま酢 とろろ昆布汁 焼ドーナツ (ほうれんそう)	○	豚肉 油揚げ とろろ昆布 牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 焼ドーナツ	生姜 もやし 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ 切り干し大根 干し椎茸 きゅうり あさつき	820 kcal
20	水	ツナトース ト	ポトフ (ロールキャベツ入り) シーザーサラダ 杏仁豆腐	○	チーズ ベーコン ロールキャベツ ビーンズミックス ハム ツナ 牛乳	食パン マヨネーズ じゃがいも クルトン コンソメ ドレッシング ケチャップ	玉ねぎ コーン キャベツ 人参 赤ビーマン もも ミカン缶 りんご パイン きゅうり	790 kcal
21	木	麦ごはん	鶏肉のトマト煮 野菜サラダ 野菜スープ 果物	○	鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 砂糖 マーガリン ドレッシング ケチャップ	トマト キャベツ ブロッコリー ビーマン 玉ねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ ヤングコーン パナナ	680 kcal
22	金	きのこスパ ゲティ	ブロッコリーのアーモンド和え キャベツスープ 手作りレモンゼリー	○	ベーコン かにかま ツナ 牛乳	バター スパゲティ アーモンド 砂糖 油 レモンゼリー	しめじ えのきだけ 玉ねぎ しいたけ ビーマン ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 コーン	800 kcal
25	月	カレーライス	福神漬け わかめサラダ ヨーグルト和え	○	豚肉 ヨーグルト わかめ 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ ドレッシング 油	たまねぎ 人参 コーン しめじ ブロッコリー キャベツ パナナ パイン缶 みかん缶	850 kcal
26	火	麦ごはん	豚肉のすき焼き風煮 わかめとツナの胡麻和え すまし汁 果物	○	豚肉 焼き豆腐 ツナ わかめ 牛乳	米 麦 しらたき 油 ごま 砂糖 ごま油	ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜 えのき りんご	750 kcal
27	水	麦ごはん	鶏肉の香草焼き 小松菜サラダ わかめスープ 果物	○	鶏もも肉 わかめ 木綿豆腐 牛乳	米 麦 マヨネーズ ごま 香草ミックスパン粉 ドレッシング	小松菜 大根 ブロッコリー ねぎ 人参 パナナ	810 kcal
28	木	麦ごはん ふりかけ	さばのみりん醤油漬け はるさめサラダ みそ汁 果物	○	卵 ささみ さば 油揚げ 甲州みそ ささみ 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ごま油 砂糖 春雨 ごま	人参 きゅうり もやし オレンジ	800 kcal
29	金	きのこピラフ	かぼちゃ挽肉フライ シーフードサラダ コンソメスープ ハロウィンデザート	○	むきえび かにかま 海藻 かぼちゃひき肉フライ ツナ ウインナー 牛乳	米 麦 バター 油 ハロウィンデザート ドレッシング	マッシュルーム缶 しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ ブロッコリー 野菜ミックス	850 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。

小学部5組  
リクエスト

小学部2組  
リクエスト

ハロウィン献立



## 令和3年10月 寄宿舎食予定献立表

山梨県立やまびこ支援学校

日	曜日	朝 食	夕 食
1	金	ごはん みそ汁 チキンのオープン焼き カボチャ煮物 ヤクルト ふりかけ	
4	月		うどん てんぷら グリーンサラダ オレンジ
5	火	ごはん みそ汁 目玉焼き キャベツの煮浸し 漬物	キムチチャーハン わかめスープ サラダ
6	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 アスパラ炒め ジョア	ごはん ピーマン肉詰め サラダ コンソメスープ
7	木	パン オニオンスープ 野菜サラダ チキンナゲット ヤクルト	ゆかりごはん ぎょうざ 野菜炒め 中華スープ 柿
8	金	ごはん なめこ汁 焼魚 ツナサラダ 漬物	
11	月		ハヤシライス ジュリアンソテー キウイ
12	火	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 大根の煮物 ヤクルト	ごはん あじのおろし煮 マヨネーズ炒め 根菜汁 オレンジ
13	水	ごはん みそ汁 オムレツ おひたし ふりかけ ジョア	ごはん しゅうまい 青菜ドレッシング和え すまし汁 りんご
14	木	ごはん みそ汁 ハムエッグ 温野菜サラダ ヤクルト	ごはん 豚肉の削りかつお焼き 豆腐のあんかけ すりごまみそ汁 パナナ
15	金	ごはん みそ汁 ウィンナーソテー ほうれん草の胡麻和え 漬け物	
18	月		ごはん 煮込みハンバーグ カレー炒め かきたまスープ オレンジ
19	火	パン コンソメスープ ウィンナー ドレッシング和え 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のホイル焼き 人参サラダ ヤクルト
20	水	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜ののり酢あえ アスパラソテー	わかめうどん かき揚げ 酢味噌和え 梨
21	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 こかぶのそぼろ煮 漬け物	三色丼 大根のサラダ すまし汁
22	金	ごはん みそ汁 鯖の紅葉焼き 煮浸し 昆布佃煮	
25	月		親子丼 生揚げのみそあんかけ 春雨とわかめのスープ
26	火	パン コンソメスープ オムレツ 温野菜サラダ パナナ	ごはん チキン南蛮 里芋の煮物 とろろ昆布汁 パイン缶
27	水	ごはん 味噌汁 信田煮 カリフラワーの塩炒め 佃煮	シチューオンライス ハロウィンハンバーグ サラダ カボチャプリン
28	木	ごはん みそ汁 えびしゅうまい キャベツの煮浸し 焼きのり 漬物	ビビンバ丼 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ ヤクルト
29	金	ごはん みそ汁 焼魚 煮物 漬物	

\*献立は都合により変更になる場合があります。