

令和3年度  **11月分学校給食予定献立表**  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	きいろ	みどり	
					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	
1	月	麦ごはん	酢豚 ゆかり和え すまし汁 手作りオレンジゼリー	○	豚肉 かまぼこ あさり 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 中華だし ゼリー 酢 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 きくらげ キャベツ 胡瓜 ゆかり もやし	760 kcal
2	火	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かぶのサラダ すまし汁 果物	○	鮭 甲州味噌 湯葉 ツナフレーク 牛乳	米 麦 油 バター 砂糖 酢	キャベツ もやし ピーマン なす かぶ 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 りんご	715 kcal
4	木	麦ごはん	揚げ出し豆腐あんかけ りっちゃんの元気サラダ みそ汁 果物	○	揚げ出し豆腐 豚肉 かつおぶし ハム こんぶ 甲州味噌 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 酢 麩	干し椎茸 枝豆 キャベツ 人参 コーン きゅうり トマト えのき 小松菜 パナナ	760 kcal
5	金	うどん	イカ天ぷら ツナサラダ ムース (チョコレートorストロベリー)	○	豚肉 なると 油揚げ ツナ いか ふじさくらポーク 牛乳	うどん 酒 みりん 砂糖 油 ドレッシング ムース	干し椎茸 人参 ねぎ ヤングコーン ほうれん草 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン	700 kcal
8	月	麦ごはん	あんかけニラ玉 春雨の中華和え 竹の子スープ 果物	○	卵 ハム わかめ 豚挽肉 牛乳	米 麦 油 砂糖 ケチャップ 片栗粉 春雨 中華だし 酢 ドレッシング	生姜 にはら 人参 マッシュルーム缶 玉ねぎ きゅうり 竹の子 干し椎茸 ねぎ オレンジ	730 kcal
9	火	麦ごはん	ぶり照り焼き 酢味噌和え けんちん汁 クリームコンフェ ハンバーグ サラダ	○	ぶり 油揚げ かまぼこ 豆腐 甲州味噌 牛乳	米 麦 みりん 砂糖 酢 里芋 ごま油 クリームコンフェ	キャベツ にんじん いんげん 大根 スナックエンドウ	800 kcal
10	水	ねずみの ながいパン	にんじんスープ チーズ バナナ	○	ハンバーグ 卵 チーズ 生クリーム ヨーグルト 牛乳	ステッキパン ケチャップ 油 ソース ドレッシング マヨネーズ ビーフシチューウ バター	マッシュルーム ブロッコリー 玉ねぎ 人参 カリフラワー きゅうり パナナ	830 kcal
11	木	肉丼	わかめとツナのごま和え きのこ汁 ヨーグルト	○	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 ヨーグルト	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	720 kcal
12	金	シーフード 焼きそば	海藻サラダ 中華スープ フルーツミックス	○	いか えび 海藻ミックス チーズ 牛乳	中華麺 油 ドレッシング ソース はるさめ	キャベツ もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ コーン きゅうり パナナ ねぎ 桃缶 ミカン缶 パイン缶	660 kcal
15	月	ビビンバ丼	チヂミ わかめスープ 果物	○	卵 チヂミ 鶏肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 ごま油 砂糖 いらごま	ほうれん草 ぜんまい もやし 人参 長ネギ キウイフルーツ	680 kcal
16	火	ごはん ふりかけ	鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁 果物	○	鶏肉 さつまあげ 甲州味噌 あさり 牛乳	米 麦 油 みりん 砂糖 ごま	切り干し大根 干しいだけ 小松菜 ねぎ 人参 オレンジ	710 kcal
17	水	コッペパン	コロッケ 野菜の磯和え 大麦入りスープ カスタードプリン	○	コロッケ 卵 のり ベーコン 牛乳	コッペパン ソース 油 マヨネーズ ドレッシング もち麦 プリン	キャベツ ほうれん草 枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 ミックスベジタブル たまねぎ	780 kcal
18	木	麦ごはん	チンジャオロース わかめサラダ 豆腐の中華スープ ミニフィッシュ	○	ハム 豚肉 豆腐 いわし 牛乳 しらすぼし わかめ	米 麦 油 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ソース コンソメ ドレッシング 中華だし	だけのこ ピーマン 人参 コーン しめじ ブロッコリー キャベツ 干し椎茸	700 kcal
19	金	麦ごはん	唐揚げ マカロニサラダ みそ汁 焼プリンタルト	○	鶏肉 チーズ 豆腐 甲州味噌 牛乳	米 麦 酒 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 焼プリンタルト	しょうが にんにく コーン 人参 きゅうり なめこ ねぎ	930 kcal
22	月	カレー ライス	福神漬け コールスローサラダ ヨーグルト和え	○	豚肉 ビーンズミックス ハム ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ケチャップ ソース ドレッシング	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ コーン パナナ みかん缶 桃缶 パイン缶	890 kcal
24	水	麦ごはん ふりかけ	マヨたまかつ ごま和え さつま汁 バナナ	○	マヨたまかつ かにかま ふじさくらポーク 甲州味噌 牛乳	米 麦 油 ソース ごま 砂糖 さつまいも 里芋	ほうれん草 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ バナナ	880 kcal
25	木	麦ごはん	肉団子とブロッコリーのトマト煮 きのこサラダ スープ ラフランスゼリー	○	ミートボール ハム ウインナー 牛乳	米 麦 ケチャップ 砂糖 油 ドレッシング じゃがいも ゼリー	ニンニク ブロッコリー 玉ねぎ コーン ピーマン 人参 いんげん ブロッコリー トマト エリンギ しめじ キャベツ	810 kcal
26	金	麦ごはん	ぎょうざ 肉じゃが みそ汁 果物	○	ぎょうざ ふじさくらポーク 甲州味噌 わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも しらたき みりん	人参 スナックエンドウ 玉ねぎ ねぎ パイン	790 kcal
29	月	チキンライス	オムレツ 豆サラダ コンソメスープ ヨーグルト	○	鶏小胸肉 オムレツ ヨーグルト ビーンズミックス 枝豆 卵 ウインナー 牛乳	米 麦 油 ドレッシング ケチャップ ソース	玉ねぎ ミックスベジタブル オニオンソテー マッシュルーム ブロッコリー 枝豆 キャベツ 赤ピーマン 大根	740 kcal
30	火	麦ごはん	回鍋肉 アーモンド和え ワンドンスープ マーラーカオ	○	ふじさくらポーク かまぼこ 牛乳 甲州味噌	米 麦 ごま油 ワントン 砂糖 酢 アーモンド粉 マーラーカオ	キャベツ 玉ねぎ 人参 にはら きくらげ ピーマン ねぎ しょうが 切り干し大根 ほうれん草	870 kcal
平均								773 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20回



令和3年11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	月		
2	火	ごはん みそ汁 焼き魚 きゅうりのあえ物 ふりかけ	
3	水		
4	木		ごはん 豆腐のスープ 野菜と肉のみそ炒め さ つまあげと大根の煮物 おひたし
5	金	パン オムレツ 野菜のソテー コーンスープ ヤクルト	
8	月		カレーライス 福神漬け シュリアンソテー り んご
9	火	パン オニオンスープ チキンオープン焼 野菜サラダ ヤクルト	ごはん みそ汁 焼肉 湯豆腐 こかぶの即席漬け
10	水	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜炒め うずら豆煮 ショア	ごはん ぎょうざ 海藻サラダ 中華スープ キャラメルパンナコッタ
11	木	ごはん みそ汁 つくね串 煮浸し 漬物	ほうとう 天ぷら グリーンサラダ 原宿ドッグ
12	金	ごはん みそ汁 オムレツ 野菜炒め 漬物	
15	月		ごはん サバの味噌煮 五目きんぴら すまし汁 フルーチェ
16	火	ごはん みそ汁 納豆 焼きのり もやしと ピーマンのソテー のり佃和え	ごはん 鶏肉のソテーキノコソース マカロニサラダ 野菜スープ ヤクルト
17	水	ごはん みそ汁 焼き魚 里芋の煮物 たくあん キウイ	スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ オレンジジュース
18	木	パン 豆スープ ボイルウインナー ツナサラダ ショア	里芋ご飯 卵の甘酢あん ごまあえ みそ汁
19	金	ごはん みそ汁 ミートボール 焼豆腐の煮もの ふりかけ	
24	水		ビビンバ 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ ヤクルト
25	木	パン 野菜スープ ポテトカップグラタン レッシング和え ヨーグルト	三色丼 がんも煮 ホットサラダ すまし汁 ミルクプリン
26	金	ごはん みそ汁 野菜の卵とじ なめたけ和え ふりかけ	
29	月		塩野菜ラーメン 餃子 ごま和え みかん
30	火	ごはん みそ汁 目玉焼き キノコソテー 五目煮豆	ごはん 煮込みハンバーグ 茹で野菜カレー炒め かきたま汁 オレンジ