



12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
		主食	副食	牛乳	あか 血や肉になるもの	きいろ カや熱になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの	
1	水	昆布ごはん	さばみりん漬け キャベツのゆかり和え すまし汁 パイン缶	○ さば はんぺん 牛乳	ツナフレーク 昆布	米 麦 油 砂糖 みりん	人参 干し椎茸 キャベツ きゅうり ゆかり ねぎ パイン缶	700 kcal
2	木	麦ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 卵とわかめのスープ 果物	○ 鶏肉 甲州味噌 卵 わかめ 牛乳	鶏肉 甲州味噌	米 麦 片栗粉 砂糖 みりん ケチャップ ごま ドレッシング 油	にんにく ねぎ 小松菜 もやし 人参 ぜんまい水煮 コーン パナナ	790 kcal
3	金	ほうれん草 ロール	冬野菜のグラタン 野菜サラダ 大麦入りスープ 果物	○ 豚ひき肉 チーズ ひよこ豆 牛乳	豚ひき肉 チーズ	パン マカロニ 大麦 コンソメ ドレッシング 油 ケチャップ ソース バシヤメルソース	玉ねぎ にんにく しょうが カリフラワー ほうれん草 ブロッコリー もやし りんご きゅうり コーン 小松菜 ミックスベジタブル	680 kcal
6	月	麦ごはん	春巻き 春雨サラダ 豚汁 ミルクメーク (ココア)	○ 春巻き 甲州味噌 豚肉 生揚げ 牛乳	春巻き 甲州味噌	米 麦 油 春雨 砂糖 里芋 ごま ごま油 酢 ミルクメーク	人参 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	750 kcal
7	火	麦ごはん	焼き肉と野菜炒め レモン和え ツナと大根のスープ 手作り青りんごゼリー	○ ふじ桜ボーク かまぼこ ツナフレーク 油揚げ 牛乳	ふじ桜ボーク かまぼこ	米 麦 油 砂糖 酢 焼き肉のタレ ゼリー	キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 人参 しめじ ほうれん草 レモン汁 大根 干し椎茸 ミックスベジタブル	790 kcal
8	水	ホットドッグ	ポトフ ブロッコリーのナッツ和え フルーチェ	○ フランフルト ベーコン ロールキャベツ 牛乳	パン じゃがいも ビーナッツ アーモンド 砂糖 ケチャップ コンソメ フルーチェ	キャベツ 玉ねぎ 人参 白いんげん豆 ブロッコリー 大根 みかん缶 パイン缶 ぶどう缶	830 kcal	
9	木	麦ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 卵の花炒り みそ汁 果物	○ さけ おから わかめ 甲州味噌 牛乳	米 麦 マヨネーズ 油 酒 こんにゃく 砂糖	たまねぎ マッシュルーム 人参 ねぎ コーン パナナ ミックスベジタブル 白菜 大根	720 kcal	
10	金	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ いちご蒸しパン	○ 豚肉 チーズ ハム 牛乳	スパゲティ オリーブ油 ソース ジャム バター ケチャップ ドレッシング ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 セロリ トマト マッシュルーム缶 キャベツ コーン にんにく いちごビュレ	850 kcal	
13	月	シーフードカ レーライス	れんこんのサラダ フルーツ和え	○ シーフードミックス 貝柱水煮 ツナフレーク 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング ソース カレールウ ケチャップ ナタデココ	人参 玉ねぎ 小松菜 れんこん コーン みかん缶 パイン缶	700 kcal	
14	火	麦ごはん	おろしハンバーグ 野菜の磯和え キャベツスープ 手作りコーヒーゼリー	○ 卵 ハンバーグ 刻み海苔 かにかま 牛乳	米 麦 マヨネーズ ゼリー ドレッシング みりん 酒 さとう	大根 人参 ほうれん草 枝豆 ブロッコリー しめじ キャベツ	690 kcal	
15	水	キャロット パン	タンドリーチキン カリフラワーサラダ ポトフ 果物	○ 鶏肉 卵 ヨーグルト 肉団子 牛乳	キャロットパン カレー粉 マヨネーズ ドレッシング	にんにく しょうが カリフラワー 人参 きゅうり キャベツ たまねぎ オレンジ	650 kcal	
16	木	麦ごはん ふりかけ	カマス塩焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 りんごゼリー	○ カマス ひじき ちくわ 豆腐 甲州味噌 牛乳	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 みりん ゼリー	人参 さやいんげん ねぎ なめこ	630 kcal	
17	金	煮込みうどん	ちくわ天ぷら 三色あえ ボンデーナッツ	○ ちくわ ふじざくらボーク 油揚げ なた 牛乳	うどん 油 砂糖 みりん 酒 ドーナッツ	干しシイタケ 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ えのきだけ もやし	690 kcal	
20	月	麦ごはん	豚肉のすき焼き風 キャベツのごま和え すまし汁 果物	○ ふじざくらボーク 焼き豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 酒 ごま しらたき	えのき ねぎ 白菜 キャベツ しめじ 小松菜 たまねぎ オレンジ	730 kcal	
21	火	麦ごはん	肉団子の甘酢あんかけ ひじき和風サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	○ 肉団子 ひじき ささみ 牛乳	米 麦 砂糖 酒 酢 みりん 片栗粉 ワンタン ヨーグルト ドレッシング	たまねぎ 人参 ピーマン きゅうり なら ねぎ	720 kcal	
22	水	麦ごはん	カツオフライ かぼちゃの甘煮 味噌豚ごま汁 ゆずゼリー	○ かつお 豚肉 卵 甲州味噌 牛乳	米 麦 油 砂糖 ソース 酒 ごま 薄力粉 パン粉 ゼリー	かぼちゃ さやいんげん にんにく しょうが もやし ねぎ なら	820 kcal	
23	木	キムタクご飯	しゅうまい やさいのあえもの ポバイスー チーズ	○ ふじざくらボーク しゅうまい チーズ 牛乳	米 麦 ごま 油 砂糖 コンソメ	にんじん 白菜 ねぎ キャベツ さやいんげん えのきだけ ほうれん草 コーン 大根	750 kcal	
24	金	エビピラフ	フライドチキン クリスマスサラダ ポトフ クリスマスケーキ	○ むきえび 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 バター 油 ドレッシング じゃがいも コンソメ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 マッシュルーム缶 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ ロマネスコカリフラワー	790 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 18回

平均
733
kcal

冬至献立

クリスマス献立



令和3年12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	水	ごはん みそ汁 肉団子 ほうれん草の煮浸し ふりかけ	ごはん みそ汁 コロック 大根の煮付け 焼プリンタルト
2	木	パン オニオンスープ ポテトカップグラタン 野菜サラダ ヤクルト	キーマカレーライス ゆで卵 グリーンサラダ きのことスープ
3	金	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 れんこんの煮物 みかん	
6	月		わかめごはん おでん 野菜の磯和え みそ汁 いちごゼリー
7	火	パン コンソメスープ オムレツ わかめサラダ ジョア	レタスチャーハン スープ ツナサラダ チヂミ オレンジ
8	水	ごはん みそ汁 焼き厚揚げ もやしとウインナーのソテー 漬物	 クリスマスお楽しみ夕食 
9	木	ごはん みそ汁 焼き魚 焼き豆腐の煮物 昆布佃煮	煮込みうどん 焼売 酢味噌和え なめらかプリン
10	金	ごはん みそ汁 納豆 ツナの甘辛煮 焼き海苔 ヤクルト	
13	月		ごはん 豆乳鍋 きんぴらごぼう ヤクルト
14	火	ごはん みそ汁 焼き魚 きゅうり和えもの ふりかけ	ごはん 鮭のホイル焼き もやしのカレー炒め 豚汁 りんご
15	水	ごはん みそ汁 鶏肉のオープン焼き 小松菜と切り干し大根の炒め煮 漬物	ピピンバ 豆腐のキムチ炒め スープ
16	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 もやし炒め オレンジ	ゆかりご飯 揚げ餃子 サラダ 卵スープ フルーツポンチ
17	金	パン コーンポタージュ オムレツ ポテトキンピラ ヨーグルト	
20	月		ハヤシライス シュリアンサラダ みかん
21	火	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜炒め うすら豆 煮 ふりかけ	親子丼 野菜のみそあんかけ 春雨とわかめの スープ
22	水	ごはん みそ汁 信田煮 茄子の炒め煮 ふ りかけ	ごはん みそ汁 メンチカツ じゃがいもの ベーコン煮 ゼリー
23	木	パン 目玉焼き ポイルウインナー 野菜のド レッシング和え コンソメスープ	ごはん すきやき風煮 小松菜とえのきのお浸 し りんご
24	金	ごはん みそ汁 納豆 焼きのり 野菜ソテー ヤクルト	

*献立は都合により変更になる場合があります。

