

# 4月分学校給食予定献立表

令和4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   | 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 |             |
| 11 | 月  | ポークカレーライス       | 福神漬け<br>コールスローサラダ<br>お祝いゼリー                | ○<br>豚肉<br>ビーンズミックス<br>ハム 牛乳                             | 米 麦 じゃがいも 油<br>カレールウ カレー粉 ゼリー<br>ケチャップ ソース ドレッシング        | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>コーン 大根  | 810<br>kcal  |             |
| 12 | 火  | 麦ごはん            | 鮭とチーズのソフトカツ<br>じゃこ菜豆炒め<br>大麦入りスープ フルーツミックス | ○<br>鮭 チーズ 大豆 かまぼこ<br>はんぺん ミックスビーンズ 油揚げ<br>しらす干し ベーコン 牛乳 | 米 麦 小麦粉 パン粉<br>油 ソース ごま 大麦<br>コンソメ                       | 小松菜 キャベツ にんにく<br>ミックスベジタブル 玉ねぎ<br>パイン缶 ミカン缶 洋ナシ缶             | 830<br>kcal  |             |
| 13 | 水  | 肉丼              | わかめサラダ<br>みそ汁<br>果物                        | ○<br>ふじざくらぼーく わかめ ツナフレーク<br>油揚げ 豆腐 甲州味噌<br>牛乳            | 米 麦 しらたき<br>油 砂糖 みりん<br>ドレッシング                           | 人参 ネギ しめじ グリンピース<br>玉ネギ きゅうり 黄ピーマン キャベツ<br>大根 ごぼう 絹さや オレンジ   | 740<br>kcal  |             |
| 14 | 木  | 麦ごはん            | あんかけニラ玉<br>春雨サラダ<br>竹の子スープ 焼プリンタルト         | ○<br>卵 ハム ささみフレーク<br>卵 牛乳                                | 米 麦 油 砂糖 ごま<br>片栗粉 春雨 焼プリンタルト<br>ケチャップ ごまあぶら             | しょうが にら 人参 ねぎ<br>マッシュルーム 玉ねぎ<br>きゅうり たけのこ 干し椎茸               | 870<br>kcal  |             |
| 15 | 金  | えびかつバーガー        | 野菜のマリネ<br>きゃべつスープ<br>手作り青りんごゼリー            | ○<br>えびかつ ツナ<br>牛乳                                       | 丸パン<br>油 ソース<br>コンソメ 酢 砂糖 ゼリー                            | 玉ねぎ 竹の子 レモン<br>カリフラワー キャベツ グリンピース<br>パプリカ ブロッコリー             | 650<br>kcal  |             |
| 18 | 月  | チキンライス          | ポテトカップグラタン<br>花野菜サラダ<br>春雨スープ チーズ          | ○<br>鶏肉 ポテトカップグラタン<br>牛乳 チーズ                             | 米 油 ケチャップ ごま油<br>マヨネーズ ドレッシング ごま<br>春雨 中華だし コンソメ         | 人参 ミックスベジタブル 玉ねぎ<br>マッシュルーム きゅうり ブロッコリー<br>カリフラワー にら ネギ きくらげ | 670<br>kcal  |             |
| 19 | 火  | 麦ごはん            | 豚豚<br>ゆかり和え<br>すまし汁 果物                     | ○<br>豚肉 かまぼこ あさり<br>牛乳                                   | 米 麦 油 じゃがいも<br>片栗粉 中華だし<br>ケチャップ ごま油 麩                   | ニンニク 生姜 玉ねぎ 人参<br>竹の子 ピーマン 小松菜 きくらげ<br>キャベツ 胡瓜 しそ もやし 甘夏     | 740<br>kcal  |             |
| 20 | 水  | みるくパン           | ほうれん草オムレツ<br>野菜サラダ<br>スープ 手作りブドウゼリー        | ○<br>ほうれん草オムレツ<br>ウインナー<br>牛乳                            | みるくパン ドレッシング<br>ゼリー ケチャップ<br>コンソメ                        | キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ<br>赤ピーマン ヤングコーン<br>人参 チンゲンサイ                 | 630<br>kcal  |             |
| 21 | 木  | 麦ごはん<br>ふりかけ    | 焼き魚<br>ひじきの炒り煮<br>さつま汁 オレンジ                | ○<br>鯖 ひじき 油揚げ<br>竹輪 ふじざくらぼーく 甲州味噌<br>牛乳                 | 米 麦 こんにゃく<br>油 さつまいも 砂糖<br>みりん 里芋                        | 人参 絹さや 大根 ねぎ<br>オレンジ   | 770<br>kcal  |             |
| 22 | 金  | ミートソース<br>スパゲティ | ブロッコリーのナッツ和え<br>ヨーグルト                      | ○<br>豚ひき肉 チーズ かまぼこ<br>牛乳 ヨーグルト                           | スパゲティ オリーブ油<br>アーモンド 砂糖 コンソメ<br>ケチャップ ピーナッツ ソース コンソメ パター | セロリー 人参 玉ねぎ にんにく<br>マッシュルーム トマト ブロッコリー<br>キャベツ さやいんげん        | 770<br>kcal  |             |
| 26 | 火  | 麦ごはん            | ハンバーグデミソース<br>海藻サラダ<br>ふわふわチーズスープ 果物       | ○<br>ハンバーグ 海藻ミックス<br>かに風味かまぼこ ウインナー<br>卵 粉チーズ 牛乳         | 米 麦 バター ソース<br>ケチャップ ビーフシチュールウ<br>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<br>キャベツ コーン きゅうり<br>パイン缶                    | 700<br>kcal  |             |
| 27 | 水  | 麦ごはん            | 麻婆春雨<br>えびしゅうまい<br>竹の子のスープ 果物              | ○<br>ふじざくらポーク えびしゅうまい<br>牛乳                              | 米 麦 春雨 麻婆豆腐の素<br>ごま油 豆板醤<br>油 酒                          | チンゲン菜 人参 きくらげ<br>ピーマン 玉ねぎ 竹の子 しょうが<br>干し椎茸 ネギ りんご            | 680<br>kcal  |             |
| 28 | 木  | わかめごはん          | 唐揚げ<br>ツナサラダ 豆腐とトマトのスープ<br>ボンデーナッツ         | ○<br>鶏肉 ツナ<br>豆腐 わかめ<br>牛乳                               | 米 麦 油 片栗粉<br>ドーナッツ<br>ドレッシング                             | キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ<br>赤ピーマン ヤングコーン<br>ねぎ トマト しょうが にんにく          | 870<br>kcal  |             |
|    |    |                 |  |  |  |  | 平均           | 753<br>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13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





## 令和4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                                       |
|----|----|---------------------------------------|--|
| 11 | 月  |                                       | ごはん コロック 五目きんぴら<br>すまし汁 パイン              |
| 12 | 火  | ごはん みそ汁 玉子焼き<br>マヨネーズ和え ふりかけ ヤクルト     | 三食丼 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ<br>いちごゼリー          |
| 13 | 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<br>トマトスープ 甘夏          |
| 14 | 木  | パン 野菜スープ ウィンナー<br>ドレッシング和え ヨーグルト      | 親子丼 生揚げのあんかけ<br>春雨とわかめのスープ バナナ           |
| 15 | 金  | ごはん みそ汁 魚の醤油漬 野菜炒め 焼<br>き海苔 ヤクルト      |  |
| 18 | 月  |                                       | ごはん すき焼き風煮<br>きゃべつのおひたし 若竹汁 ヨーグルト        |
| 19 | 火  | ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔<br>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<br>グリーンサラダ 原宿ドック          |
| 20 | 水  | ごはん みそ汁 しゅうまい<br>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<br>ソメスープ いちご      |
| 21 | 木  | パン コンソメスープ 目玉焼き<br>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<br>ジャーマンポテト みそ汁 ミルクプリン |
| 22 | 金  | ごはん みそ汁 魚のてりやき<br>もやし炒め おくらのおかか和え     |  |
| 26 | 火  |                                       | ごはん 煮魚 あさりとポテトの炒め物<br>けんちん汁 バナナ          |
| 27 | 水  | パン 野菜スープ オムレツ<br>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<br>きのこスープ               |
| 28 | 木  | ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔<br>里芋の煮物 きゅうちゃん漬け キウイ |  |



献立は都合に  
より変更になる  
場合があります。

