



7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	
		富士山山開き献立						
1	木	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 ねぎ	760 kcal	
4	月	夏野菜カレー	野菜サラダ ブルーチェ	○ 豚挽肉 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 ブルーチェ	玉ねぎ 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	815 kcal	
		中学部1年 リクエスト						
5	火	麦ごはん	メンチカツ 海藻サラダ 豚汁 クレープ	○ メンチカツ 豚肉 ハム 海藻 甲州味噌 牛乳	米 麦 油 ソース ドレッシング クレープ ソース 里芋	キャベツ ヤングコーン ごぼう にんじん 大根 ねぎ	715 kcal	
6	水	わかめご飯	とろあじのてりやき 高野豆腐の煮つけ すまし汁	○ わかめ とろあじ 凍り豆腐 さつまあげ 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 みりん ごま油 こんにゃく	しいたけ スナックエンドウ ごぼう だいこん しょうが	670 kcal	
		七夕献立						
7	木	ちらし寿司	星のハンバーグ オクラのサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	○ ハンバーグ なると 卵 きざみのり 牛乳	米 麦 ソース 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	670 kcal	
8	金	ツナトースト	ポトフ シーザーサラダ 果物	○ チーズ ベーコン ビーンズミックス ハム ツナ ミートボール 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 オレンジ きゅうり	670 kcal	
11	月	肉丼	わかめとツナのごま和え きのこ汁 手作り桃ゼリー	○ 豚肉 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 ゼリー	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 なめこ	710 kcal	
12	火	麦ごはん	鶏肉の照り焼き がんもどきの煮物 かきたま汁	○ 鶏モモ肉 がんもどき わかめ 昆布 卵 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま みりん 片栗粉 コンソメ 酒	人参 たまねぎ スナックエンドウ	820 kcal	
13	水	麦ごはん	赤魚のかすつけ 千切り野菜ソテー みそ汁 すいか	○ 赤魚 ハム 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 油 コンソメ みりん 塩	人参 ビーマン キャベツ セロリー なす えのきだけ すいか	670 kcal	
14	木	麦ごはん	唐揚げレモンしょうゆかけ 五目きんぴら とうがんのすまし汁	○ かにかま 鶏肉 卵 なると 牛乳	米 麦 こんにゃく 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 あぶら 酒 みりん コンソメ	さやえんどう ごぼう にんじん ビーマン しょうが にんにく とうがん レモン	810 kcal	
15	金	ミートソース スパゲッティ	野菜サラダ 手作りミックス蒸しパン	○ チーズ 豚ひき肉 ハム 牛乳	スパゲティ 油 ホットケーキミックス ドレッシング バター ケチャップ ソース コンソメ	玉ねぎ 人参 にんにく 赤ビーマン トマト マッシュルーム キャベツ セロリ ブロッコリー ヤングコーン コーン	830 kcal	
19	火	キムタクごはん	シューマイ キャベツのごま和え ポパイスープ	○ 豚肉 かまぼこ しゅうまい 牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 ごま コンソメ	人参 白菜 沢庵 ねぎ キャベツ さやいんげん ほうれん草 コーン	730 kcal	
20	水	麦ごはん	コロッケ バンサンデー 豆腐とトマトのスープ レモンソーダゼリー	○ ささみフレーク 卵 絹ごし豆腐 コロッケ 牛乳	米 麦 ごま 砂糖 油 ごま油 ゼリー 油 春雨 酢 中華だし ソース	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり トマト	780 kcal	
21	木	エビクリームライス	ツナサラダ フルーツポンチ	○ とりにく えび ツナ 牛乳	米 麦 バター 酒 ベシメルソース ゼリー ドレッシング ナタデココ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン 桃缶 ミカン缶 バイン缶	710 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 740 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(しよくしよ)と牛飼いの牽牛(けんぎゆう)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、そう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4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	金	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ	
4	月		焼きそば 卵スープ たこのたこ焼き ホットサラダ オレンジ
5	火	パン 野菜スープ 肉団子 ツナサラダ ヤ クルト	味噌カツ丼 大根サラダ すまし汁
6	水	ごはん みそ汁 焼売 なすのみそ炒め ふ りかけ	ごはん あんかけニラ玉 冷ややっこ 中華スープ すいか
7	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 コ ロッケ
8	金	ごはん みそ汁 焼魚 ほうれん草の煮浸し 昆布佃煮	
11	月		うどん 天ぷら グリーンサラダ パナナ
12	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
13	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
14	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
15	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	火		ごはん 鶏肉の照り焼き 茹でキャベツ 厚揚げの卵とじ キクラゲスープ ジョア
20	水	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 オレンジ
21	木	ごはん みそ汁 納豆 ソフトいなりと野菜の煮物 あさりの佃煮	サラダうどん 揚げ餃子 酢味噌和え バナナ
22	金	ごはん みそ汁 目玉焼き もやし炒め 白花豆	

※ 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。