



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4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	き	み	
					か	いろ	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			
3	月	麦ごはん	豚肉の卵炒め 海藻サラダ みそ汁	○ 卵 豚肉 海藻 かにかま 甲州みそ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり 白菜 キャベツ ねぎ さやいんげん	670 kcal	
4	火	麦ごはん	まだいのしょうゆ麹漬け 南瓜の甘煮 すまし汁 手作り青りんごゼリー	○ まだい 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ゼリー 酒	かぼちゃ いんげん ほうれん草 たまねぎ	680 kcal	
5	水	食パン (はちみつ& マーガリン)	ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 果物 アスパラとベーコンのスープ	○ オムレツ 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 シチュールウ じゃがいも	玉ねぎ ブロccoli カリフラワー ほうれん草 きゅうり 人参 アスパラ パナナ	660 kcal	
6	木	麦ごはん	ささみチーズフライ マカロニサラダ みそ汁	○ ささみチーズ ハム 生揚げ 甲州みそ わかめ 牛乳	米 麦 油 ソース マヨネーズ マカロニ	コーン きゅうり ねぎ えだまめ	760 kcal	
7	金	栗としめじの 炊きこみごはん	鯖のもみじ焼き こんにゃくのおかか煮 里芋のすまし汁 柿	○ さわら紅葉漬け 鶏小間 かつお節 あさり 牛乳	米 栗 酒 みりん こんにゃく 油 砂糖 里芋	しめじ 人参 大根 みつば 柿 さやいんげん	790 kcal	
11	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 パイン缶	○ 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 酒 みりん	カリフラワー しめじ 玉ねぎ キャベツ グリンピース 人参 えのきだけ ねぎ パイン缶	770 kcal	
12	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	○ ふじさくらポーク 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 ふ みりん 酒 片栗粉 蒸しケーキ	大根 れんこん 玉ねぎ もやし 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	
13	木	麦ごはん	ハンバーグのピザ焼き ひじきサラダ かきたまスープ 手作りぶどうゼリー	○ ハンバーグ 卵 かにかま チーズ 豆腐 ひじき 牛乳	米 麦 ケチャップ ごま マヨネーズ ピザソース 片栗粉 ゼリー	玉ねぎ ビーマン 切り干し大根 きゅうり 人参 ねぎ	760 kcal	
14	金	醤油ラーメン	揚げ餃子 水菜とツナの和え物	○ 焼き豚 ツナ 餃子 牛乳 甲州みそ	中華麺 油 ごま みりん 砂糖 ラーメンスープ	人参 もやし 白菜 しなちく コーン ねぎ 水菜	740 kcal	
17	月	麻婆豆腐どん ぶり	ナムル きくらげのスープ ミニフィッシュ	○ 豚ひき肉 豆腐 うすら卵 ミニフィッシュ 牛乳	米 麦 油 片栗粉 ごま油 ごま コンソメ ドレッシング	干し椎茸 ねぎ 人参 もやし コーン きくらげ ぜんまい ほうれん草	710 kcal	
18	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 オレンジ	○ ふじさくらポーク 油揚げ とろろ昆布 牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 酢	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 オレンジ	715 kcal	
19	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	○ チーズ 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 きゅうり	670 kcal	
20	木	麦ごはん	鶏肉のトマト煮 野菜サラダ 野菜スープ 焼きいも	○ 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 みりん コンソメ さつまいも	トマト キャベツ ブロccoli 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	670 kcal	
21	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 コンソメ アーモンド 砂糖 油 酒 ゼリー	しめじ えのきだけ 玉ねぎ 生しいたけ ビーマン ブロccoli カリフラワー キャベツ 人参 コーン	780 kcal	
24	月	カレーライス	福神漬け ミモザサラダ 果物	○ 豚肉 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも マヨネーズ カレールウ ドレッシング 油 ケチャップ ソース	たまねぎ 人参 カリフラワー 福神漬け ブロccoli きゅうり パナナ	850 kcal	
25	火	麦ごはん	さばのみりん醤油焼き 春雨サラダ みそ汁 焼プリンタルト	○ さば ささみ 卵 油揚げ 甲州みそ 牛乳	米 麦 春雨 酢 砂糖 ごま油 ごま 焼きプリンタルト	にんじん きゅうり もやし	860 kcal	
26	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ccoli ねぎ 人参 りんご	750 kcal	
27	木	麦ごはん	ふじさくらポークのすき焼き風煮 わかめとツナの胡麻和え すまし汁	○ ふじさくらポーク 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 酒	ねぎ 白菜 きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 小松菜	690 kcal	
28	金	わかめごはん	鶏のから揚げ 野菜の磯和え 豚汁 洋ナシ缶	○ 鶏もも肉 わかめ 卵 ふじさくらポーク 生揚げ のり 牛乳	米 麦 酒 片栗粉 油 マヨネーズ ドレッシング 里芋 甲州みそ	生姜 にんにく ほうれん草 ねぎ 枝豆 ブロccoli しめじ にんじん ごぼう 大根 人参 洋なし缶	860 kcal	
31	月	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 なめらかプリン	○ むきえび かにかま 海藻 かぼちゃひき肉フライ ツナ ワインナー かまぼこ 牛乳	米 麦 バター コンソメ プリン ドレッシング	マッシュルーム缶 しめじ 野菜ミックス エリンギ 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ブロccoli	820 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

平均
754
kcal



令和4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
3	月		うどん てんぷら グリーンサラダ オレンジ
4	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
5	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 アスパラ炒め ショア	ごはん ピーマン肉詰め サラダ コンソメスープ
6	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	ごはん ぎょうざ 野菜炒め 中華スープ
7	金	ごはん なめこ汁 焼魚 ツナサラダ 漬物	
11	火		ごはん あじのおろし煮 マヨネーズ炒め 根菜汁 オレンジ
12	水	ごはん みそ汁 オムレツ おひたし ふりかけ ショア	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
13	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 大根の煮物 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
14	金	ごはん みそ汁 ウィンナーソーテ ほうれん草の胡麻和え 漬物	
17	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
18	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
19	水	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜ののり酢あえ アスパラソーテ	わかめうどん かき揚げ 酢味噌和え 梨
20	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 こかぶのそぼろ煮 漬物	三色丼 大根のサラダ すまし汁
21	金	ごはん みそ汁 焼魚 煮浸し 昆布佃煮	
24	月		親子丼 生揚げのみそあんかけ 春雨とわかめのスープ
25	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 パインコンポート
26	水	ごはん 味噌汁 信田煮 カリフラワーの塩炒め 佃煮	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
27	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	ごはん 手作り肉団子 だいこんサラダ みそ汁 りんご
28	金	ごはん みそ汁 焼き魚 煮物 漬物	
31	月		シチューオンライス エビフライ サラダ ハロウィンデザート

*献立は都合により変更になる場合があります。