



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	かや熱になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	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 卵 わかめ 牛乳	鶏肉 卵 わかめ 牛乳	米 麦 片栗粉 砂糖 酒 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 オレンジ	790 kcal
2	金	麦ごはん	あんかけかに玉 春雨サラダ 豚汁 手作り青りんごゼリー	○ ふじざくらポーク 甲州味噌 豚肉 生揚げ 卵 かにかま 牛乳	ふじざくらポーク 甲州味噌 豚肉 生揚げ 卵 かにかま 牛乳	米 麦 油 春雨 砂糖 里芋 ごま ごま油 酢 ケチャップ ゼリー	人参 きゅうり ごぼう 干し椎茸 大根 ねぎ 生姜 コーン にんにく 竹の子 玉ねぎ 枝豆	840 kcal
5	月	チキンライス	ツナサラダ 野菜たっぷりあったかスープ ハンリーおじさんからのプレゼント	○ 鶏肉 ツナ ベーコン うずら卵 牛乳	鶏肉 ツナ ベーコン うずら卵 牛乳	米 ケチャップ ソース コンソメ ドレッシング じゃがいも ゼリー	玉ねぎ ミックスベジタブル ブロッコリー マッシュルーム きゃべつ 赤ピーマン ヤングコーン	755 kcal
6	火	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	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
7	水	いちごの ジャムパン	きのこグラタン グリーンサラダ 野菜スープ 果物	○ チーズ ハム 鶏肉 かにかま 牛乳	チーズ ハム 鶏肉 かにかま 牛乳	パン マカロニ じゃがいも コンソメ ドレッシング 油 ケチャップ ベシヤメルソース ジャム	玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ キャベツ アスパラ 枝豆 ブロッコリー きゅうり 枝豆 りんご	810 kcal
8	木	麦ごはん	甲州牛の野菜炒め レモン和え ツナと大根のスープ 黄桃缶	○ 甲州牛 かまぼこ ツナフレーク 油揚げ 牛乳	甲州牛 かまぼこ ツナフレーク 油揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖 酢 焼き肉のタレ	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 黄桃缶	830 kcal
9	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	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 いちごピューレ	850 kcal
12	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 ツナフレーク 牛乳	シーフードミックス 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
13	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 ヨーグルト	○ 卵 ハンバーグ 刻み海苔 かにかま ヨーグルト 牛乳	卵 ハンバーグ 刻み海苔 かにかま ヨーグルト 牛乳	米 麦 マヨネーズ 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
14	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	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
15	木	甲州地鶏 の親子丼	ゆかりあえ みそ汁 手作りぶどうゼリー	○ 甲州地鶏 卵 油揚げ 甲州味噌 牛乳	甲州地鶏 卵 油揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 酒 里芋 油 砂糖 みりん ゼリー	人参 ゆかり 小松菜 もやし きゅうり たまねぎ スナックエンドウ	740 kcal
16	金	煮込みうどん	ちくわ天ぷら 三色あえ ボンデーナッツ	○ ちくわ天 鶏肉 油揚げ なた 牛乳	ちくわ天 鶏肉 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	650 kcal
19	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	○ 豚小間 焼き豆腐 牛乳	豚小間 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	720 kcal
20	火	麦ごはん	酢豚 ひじき和風サラダ ワンタンスープ 洋なし缶	○ 豚肉 ひじき ささみ 牛乳	豚肉 ひじき ささみ 牛乳	米 麦 砂糖 酢 ケチャップ 酒 片栗粉 ワンタン じゃがいも ドレッシング	たまねぎ 人参 ピーマン たけのこ きゅうり なら ねぎ きくらげ にんにく しょうが 洋ナシ缶	810 kcal
21	水	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	○ ふじざくらポーク しゅうまい チーズ 牛乳	ふじざくらポーク 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
22	木	麦ごはん	ぶりの照り焼き かぼちゃの甘煮 味噌豚ごま汁 ゆずゼリー	○ ぶり 豚肉 甲州味噌 牛乳	ぶり 豚肉 甲州味噌 牛乳	米 麦 砂糖 酒 ごま 酒かす 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	850 kcal
23	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	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	785 kcal
								平均 760 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 17回



令和4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	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 ャクルト	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
2	金	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 れんこんの煮物 みかん	
5	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
6	火	パン コンソメスープ オムレツ わかめサラダ ショア	レタスチャーハン スープ ツナサラダ チヂミ オレンジ
7	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	ごはん 豆乳鍋 きんぴらごぼう ャクルト
8	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 コロケ 酢味噌和え プリン
9	金	ごはん みそ汁 納豆 ツナの甘辛煮 焼き海苔 ャクルト	
12	月		 クリスマスお楽しみ夕食 
13	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
14	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	ピビンバ 豆腐のキムチ炒め ワンタンスープ
15	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 もやし炒め パナナ	ご飯 メンチカツ ポテトきんぴら 卵スープ フルーツポンチ
16	金	パン コーンポターージュ 目玉焼き グリーンサラダ ャグルト	
19	月		ハヤシライス ジュリアンサラダ パナナ
20	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
21	水	ごはん みそ汁 信田煮 茄子の炒め煮 ふ りかけ ャクルト	ごはん みそ汁 エビカツ じゃがいものベー コン煮 ゼリー
22	木	パン ボイルウインナー 野菜のドレッシング 和え コンソメスープ ショア	ごはん すき焼き風煮 小松菜とえのきのお浸 し すまし汁 りんご
23	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。

