



3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

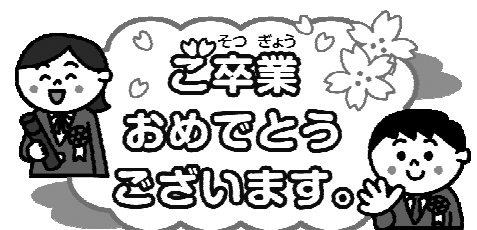
日	曜日	献立名			食品の種類とはたらき			エネルギー
		主食	副食	牛乳	あ	き	み	
					か	いろ	どり	
				血や肉になるもの	力や熱になるもの	体の調子をととのえるもの		
1	水	食パン (はちみつ&マーガリン)	鶏肉の香草焼き ミモザサラダ ポトフ チーズ	○ 卵 チーズ 鶏肉 ウインナー 牛乳	食パン はちみつマーガリン ドレッシング マヨネーズ 香草ミックス	玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー かぶ きゅうり 人参 キャベツ	730 kcal	
ひなまつり献立								
2	木	ちらし寿司	さわらの野菜あんかけ 菜の花のごま和え すまし汁 ひなあられ	○ 刻みのり でんぷ あさり 卵 さわら 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 みりん ごま 酒 油 ひなあられ	枝豆 玉ねぎ 干し椎茸 人参 ほうれん草 菜の花 しめじ しょうが ねぎ	700 kcal	
6	月	シーフード カレー	福神漬け 海藻とレンコンのサラダ ヨーグルト和え	○ シーフードミックス ツナフレーク 海藻 ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング マヨネーズ カレールウ ケチャップ	人参 玉ねぎ きゅうり 大根 れんこん コーン みかん缶 桃缶 りんご缶 パナナ	790 kcal	
卒業お祝い献立								
7	火	赤飯	フライ盛り合わせ 野菜の磯和え すまし汁 お祝いデザート	○ えび コーンクリームコロッケ 卵 なると のり 牛乳	米 麦 パン粉 油 小麦粉 ごま 小豆 ソース ケーキ	枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 ほうれん草	825 kcal	
9	木	麦ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 凍り豆腐の含め煮 けんちん汁 果物	○ 鮭 さつま揚げ 木綿豆腐 凍り豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 ごま油 みりん マヨネーズ	干し椎茸 スナックエンドウ ごぼう 大根 さやいんげん マッシュルーム 人参 玉ねぎ コーン いちご	720 kcal	
10	金	焼きそば	海藻サラダ ザーサイスープ 杏仁豆腐	○ ふじざくらポーク チーズ 海藻ミックス ツナフレーク 牛乳	やきそば麺 油 焼きそばソース ドレッシング 杏仁豆腐	キャベツ もやし 人参 ビーマン 玉ねぎ コーン きゅうり ザーサイ ねぎ	620 kcal	
13	月	中華丼	春雨サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	○ 豚 えび うすら卵 ささみフレーク 卵 ヨーグルト ワンタン 牛乳	米 麦 油 春雨 ごま油 砂糖 中華だし 酒 片栗粉 酢 ごま わんたん	白菜 たけのこ 人参 しょうが 玉ねぎ きゅうり にら ねぎ	790 kcal	
14	火	麦ごはん ふりかけ	エビカツ ひじきの炒り煮 みそしる 果物	○ エビカツ ちくわ 油揚げ 木綿豆腐 甲州味噌 ひじき 牛乳	米 麦 油 小麦粉 ソース こんにゃく 砂糖 みりん	にんじん 大根 パイン ねぎ	710 kcal	
15	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	○ フランクフルト 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	
16	木	麦ごはん	豚肉のしょうが炒め マカロニサラダ みそ汁 ワッフル	○ ふじざくらポーク ハム 甲州味噌 豆腐 わかめ 牛乳	米 麦 油 マカロニ マヨネーズ 酒 ワッフル	生姜 もやし 人参 玉ねぎ ビーマン しめじ ねぎ コーン きゅうり	840 kcal	
17	金	鮭チャーハン	ナムル わかめスープ フルーツ和え	○ 鮭 卵 わかめ 牛乳	米 麦 油 ドレッシング 中華だし ゼリー	にんじん ビーマン 洋ナシ缶 しょうが ほうれん草 もやし ミカン缶 パイン缶 ぜんまい にら ねぎ	730 kcal	
20	月	親子丼	胡麻ドレサラダ みそ汁 果物	○ 鶏肉 わかめ 海藻ミックス 油揚げ 卵 甲州味噌 牛乳	米 麦 砂糖 酒 みりん 里芋 ドレッシング	カリフラワー もやし しょうが 赤ビーマン 玉ねぎ スナックエンドウ 清見オレンジ	700 kcal	
22	水	麦ごはん	唐揚げ 野菜の磯和え 豚汁 焼きプリンタルト	○ 鶏肉 卵 豚肉 生揚げ 甲州味噌 牛乳	米 麦 酒 マヨネーズ 片栗粉 ドレッシング 里芋 油 焼プリンタルト	しょうが ニンニク ほうれん草 枝豆 ブロッコリー しめじ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	920 kcal	
23	木	スパゲティ ミートソース	野菜サラダ 手作りグレープゼリー	○ 豚ひき肉 ツナフレーク 粉チーズ バター 牛乳	スパゲティ 油 ドレッシング ゼリー ケチャップ ソース	玉ねぎ 人参 セロリー にんにく パセリ マッシュルーム トマト キャベツ ブロッコリー 赤ビーマン ヤングコーン	780 kcal	
							平均	763 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



ご卒業おめでとうございます。心も体も成長途中の皆さんにとって、食事から栄養をしっかりとること、食事を楽しむことが何より大切です。給食を通して学んだことを思い出しながら、毎日の食生活をよりよいものにしてほしいと願っています。





令和5年3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 目玉焼き 大根の煮物 ヤクルト	やきそば 中華スープ きゅうりの胡麻酢餃子
2	木	ごはん みそ汁 味付き肉団子 グリーンサラダ ふりかけ	
6	月		ごはん ぶりの照焼き 切り干し大根のごま和え すまし汁 リンゴジュース
7	火	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 かぶの煮物 しらす和え ヤクルト	三色丼 グリーンサラダ サイコロスープ バナナ
8	水	ごはん みそ汁 凍り豆腐の卵とし いんげんのマヨネーズ和え 漬物	ごはん 春巻き きゅうりのごま酢和え ネギ 塩スープ オレンジ
9	木	食パン コーンスープ オムレツ もやしソテー ヨーグルト	チャーハン きくらげスープ ツナサラダ しゅうまい キウイ
10	金	ごはん みそ汁 さばのみぞれ煮 竹輪ソテー ふりかけ	(8日昼食) ハヤシライス ジュリアンサラダ いちご
13	月		ピラフ 鶏のみそ焼き 胡麻和え 卵スープ パイン缶
14	火	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜炒め うずら豆煮	ごはん 鶏の照り焼き フライドポテト サラダ みそ汁 ヤクルト
15	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 こかぶのそぼろ煮 ショア	ごはん いか大根 ひじきのマリネ ラーメン汁
16	木	ごはん みそ汁 目玉焼き 小松菜五目炒め ヤクルト	ごはん 鮭のホイル焼き もやしのカレー炒め 豚汁 リンゴ
17	金	ごはん みそ汁 ボイルウインナー 大根の煮物 煮豆	
22	水		ごはん 焼肉 湯豆腐 こかぶの即席漬け み そ汁
23	木	パン コーンスープ オムレツ ジャーマンポテト ヨーグルト	ビーフカレー ジュリアンソテー りんご
24	金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 凍り豆腐の含め煮 漬物	

*献立は都合により変更になる場合があります。

