

令和5年度



5月分学校給食予定献立表



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	かや熱になるもの	体の調子をととのえるもの			
1	月	麦ごはん	ささみチーズフライ マカロニサラダ みそ汁 アップルシャーベット	○	ささみチーズフライ ハム 豆腐 わかめ 生揚げ 味噌 牛乳	米 麦 マカロニ ソース マヨネーズ 油 アップルシャーベット	コーン 枝豆 ねぎ	760 kcal
2	火	竹の子ごはん	鯉の生姜醤油焼き アーモンド和え すまし汁 子どもの日ゼリー	○	油揚げ 鯉 ひじき わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 酒 砂糖 酢 麩 アーモンド粉 ゼリー	たけのこ 干し椎茸 人参 キャベツ ほうれん草 しめじ 玉ねぎ	670 kcal
8	月	チャーハン	餃子 春雨の中華和え 中華スープ フルーツ杏仁	○	豚肉 餃子 春雨 わかめ 錦糸卵 牛乳	米 麦 杏仁豆腐 油 ドレッシング 中華だし	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 きゅうり 人参 キクラゲ チンゲン菜 ミカン缶 パイン缶	800 kcal
9	火	麦ごはん	鶏肉の香草焼き 五目煮豆 みそ汁 手作りレモンゼリー	○	鶏肉 大豆 昆布 油揚げ 味噌 牛乳	米 麦 こんにゃく 油 酒 砂糖 香草ミックス ゼリー	キャベツ ごぼう 人参 さやいんげん しめじ スナックエンドウ	790 kcal
10	水	麦ごはん ふりかけ	まだいの照り焼き ひじきのサラダ 豚汁 果物	○	まだい 油揚げ 卵 ひじき ふじざくらポーク かまぼこ 味噌 チーズ 牛乳	米 麦 油 マヨネーズ	人参 さやいんげん 大根 ねぎ ごぼう 枝豆 パナナ きゅうり	840 kcal
11	木	麦ごはん	コロッケ シーザーサラダ かき玉スープ 果物	○	コロッケ ビーンズミックス 粉チーズ わかめ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 油 ソース 中華だし ドレッシング ごま油 クルトン 片栗粉	きゅうり キャベツ 玉ねぎ 赤ビーマン オレンジ	740 kcal
12	金	麦ごはん	炒り豆腐 野菜の磯和え きのこ汁 とっとチーズ	○	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 とっとチーズ 油揚げ 海苔 味噌 牛乳	米 麦 油 砂糖 酒 マヨネーズ ドレッシング	ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 ブロッコリー しめじ 枝豆 えのきだけ なめこしいだけ	700 kcal
15	月	ゆかりごはん	イカの生姜焼き レモン和え けんちん汁 ヨーグルト	○	いか かまぼこ 油揚げ 牛乳 豆腐 ヨーグルト	米 麦 里芋 ごま油 酢 砂糖	ゆかり ほうれん草 レモン汁 ごぼう 大根 ぶなしめじ 人参 スナックエンドウ	680 kcal
16	火	麦ごはん	回鍋肉 切り干し大根のごま和え すまし汁 青梅ゼリー	○	ふじざくらポーク 味噌 かまぼこ 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 焼麩 酒 ゼリー 麩 酢 ごま 豆板醤	キャベツ 玉ねぎ 人参 みつば きくらげ ビーマン ねぎ しょうが 切り干し大根 ほうれん草 干し椎茸	720 kcal
17	水	麦ごはん	ささみのレモン醤油かけ わらびの卵とじ 豆腐とトマトのスープ 果物	○	ささみ さつま揚げ 豆腐 卵 牛乳	米 麦 片栗粉 酒 油 砂糖 ごま油 とりがら みりん	しょうが レモン汁 わらび 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ トマト パナナ	770 kcal
18	木	麦ごはん	鮭のマヨネーズ焼き 肉じゃが 呉汁 果物	○	鮭 ふじざくらポーク 挽き割り大豆 味噌 豆乳 牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃがいも しらたき 里芋 こんにゃく マヨネーズ	人参 スナックエンドウ コーン 玉ねぎ ごぼう 大根 マッシュルーム えのきだけ ねぎ パイン	870 kcal
19	金	うどん	ちくわの磯辺揚げ きゃべつのごま和え 手作り抹茶蒸しパン	○	鶏肉 なると 油揚げ 竹輪 青のり 甘納豆 かまぼこ 牛乳	うどん 酒 みりん 小麦粉 ごま 油 蒸しパンミックス	干し椎茸 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ えのき もやし 抹茶	750 kcal
22	月	麦ごはん	豚肉の卵炒め 枝豆ときゅうりのサラダ 山菜のみそ汁 焼プリンタルト	○	卵 豚肉 わかめ ビーンズミックス 豆腐 ささみフレーク 味噌 牛乳	米 麦 油 コンソメ ドレッシング タルト	玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん 枝豆 キャベツ 山菜ミックス きゅうり	820 kcal
23	火	麦ごはん	魚のタルタルソース かぼちゃとオクラの煮物 春雨スープ 果物	○	メルルーサ 卵 牛乳	米 麦 小麦粉 中華だし パン粉 油 砂糖 ごま タルタルソース 春雨	かぼちゃ オクラ 人参 きくらげ ねぎ 白菜 きゃべつ 洋ナシ缶	790 kcal
24	水	バター ロールパン	鶏肉のトマト煮 カリフラワーのサラダ ポトフ 果物	○	鶏肉 卵 ウィンナー あさり 牛乳	パン ケチャップ 砂糖 油 ドレッシング みりん バター マヨネーズ	キャベツ カリフラワー 黄ビーマン 人参 きゅうり 玉ねぎ トマト しょうが やさいミックス オレンジ	760 kcal
25	木	シーフード カレーライス	海藻とれんこんのサラダ フルーチェ	○	シーフードミックス ツナ 海藻ミックス 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 カレーウ ケチャップ フルーチェ ソース マヨネーズ ドレッシング	人参 玉ねぎ 蓮根 きゅうり コーン パイン缶 みかん缶	810 kcal
26	金	焼きそば	花野菜サラダ グリーンピースのポタージュ 手作りピーチゼリー	○	ふじざくらポーク 卵 レンズ豆 生クリーム 牛乳	中華麺 油 マヨネーズ ドレッシング バター 焼きそばソース コンソメ ゼリー	キャベツ もやし 人参 きゅうり ビーマン 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワー グリーンピース オニオンソテー	730 kcal
29	月	麦ごはん	チンジャオロース わかめサラダ 豆腐の中華スープ 果物	○	豚肉 わかめ 木綿豆腐 ハム 牛乳	米 麦 油 酒 砂糖 ソース オイスターソース 中華だし 片栗粉 ドレッシング	竹の子 ビーマン 人参 コーン しめじ きゃべつ ブロッコリー 干しいたけ 夏みかん	710 kcal
30	火	麦ごはん	揚げ出し豆腐あんかけ きのこサラダ ベーコンスープ 果物	○	豆腐 ふじざくらポーク ハム ベーコン 牛乳	米 麦 油 砂糖 みりん 片栗粉 コンソメ ドレッシング	干しいたけ 枝豆 エリンギ コーン 玉ねぎ ミックスベジタブル 桃缶	770 kcal
31	水	麦ごはん	ハンバーグデミソース わかめとツナのごま和え ふわふわチーズスープ 果物	○	ハンバーグ 卵 わかめ ツナ 粉チーズ ウィンナー 牛乳	米 麦 ごま 酢 砂糖 ケチャップ パン粉 ビーフシチューの素 バター	たまねぎ マッシュルーム コーン しめじ キャベツ きゅうり パナナ	750 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
762
kcal



令和5年5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	月		ごはん みそ汁 焼魚 五目きんぴら バナナ
2	火	ごはん みそ汁 玉子焼 マヨネーズ和え ふりかけ ヤクルト	
8	月		ごはん 肉豆腐 しゅうまい ごま和え ショア
9	火	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 里芋の煮物 なめ茸和え	えびピラフ クラムチャウダー フライドポテト グリーンサラダ
10	水	パン ポテトカップグラタン ショア 野菜のドレッシング和え コンソメスープ	ごはん 鶏肉のみそ焼き 厚揚げの卵とじ きくらげスープ キウイ
11	木	ごはん みそ汁 つくね串 もやしのカレーソテー 煮豆	キムチチャーハン わかめスープ シーフードサラダ 甘夏
12	金	ごはん みそ汁 カリフラワーの塩炒め いんげんのごま和え 漬物	
15	月		ハヤシライス らっきょう漬け ジュリアンソテー バナナ
16	火	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 煮浸し ゆかり和え	ごはん 酢豚 春雨の中華和え ねぎのスープ キウイ
17	水	パン コーンスープ チキンのオープン焼き サラダ ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 焼きマーボー 小松菜のソテー オレンジ
18	木	ごはん みそ汁 オムレツ きゅうりのみそ炒め 漬物	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ ピーマンソテー わかめスープ
19	金	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 キャベツソテー 煮浸し	
22	月		ごはん みそ汁 鮭の香味焼き ヤクルト ゆかり和え かぼちゃのそぼろあんかけ
23	火	ごはん みそ汁 目玉焼き 煮物 漬物	ごはん 中華スープ チンジャオロース 焼売 オレンジ
24	水	ごはん みそ汁 ウィンナー もやしとピーマンのソテー のり佃和え	ごはん 鯖のみそ煮 五目きんぴら すまし汁 ショア
25	木	ごはん みそ汁 肉団子 がんとどきの洋風煮 ふりかけ	ごはん 卵スープ 鮭とチーズのカツ 大根の煮付け キウイ
26	金	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 ツナの甘辛煮 おひたし	
29	月		ごはん 鶏肉のソテーきのこソース 野菜スープ マカロニサラダ オレンジ
30	火	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 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 グリーンサラダ ヨーグルト
31	水	ごはん みそ汁 卵焼き 大根の煮つけ 焼きのり	ごはん あんかけニラ玉 冷や奴 春雨スープ キウイ

