

6月分学校給食予定献立表

令和5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	
1	木	麦ごはん ふりかけ	さばの麹漬け焼き 肉じゃが のっぺい汁 手作りいちごゼリー	○	さば ふじざくらポーク 竹輪 生揚げ 牛乳	米 麦 じゃがいも ゼリー しらたき 油 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	人参 スナックエンドウ たまねぎ 大根 ごぼう えのきだけ	820 kcal
2	金	枝豆ごはん	イカフライ ごぼうサラダ なめこのみそ汁 丹波黒&小魚	○	わかめ チーズ しらす干し イカ ツナ みそ 豆腐 丹波黒&小魚 牛乳	米 麦 油 ソース マヨネーズ ケチャップ ごま	枝豆 キャベツ ごぼう 人参 きゅうり ねぎ なめこ	780 kcal
5	月	ハヤシライス	コールスローサラダ フルーツ和え	○	豚肉 生クリーム ハム 牛乳	米 麦 油 ビーフシチュールウ ハヤシルー バター ドレッシング ソース ケチャップ ゼリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム トマト にんにく 人参 キャベツ グリーンピース コーン 洋ナシ缶 みかん缶	820 kcal
6	火	かやくごはん	たこやき いんげんの胡麻みそ和え 船場汁	○	竹輪 油揚げ かまぼこ 塩さば みそ 牛乳	米 麦 たこ焼き いりごま 砂糖 マヨネーズ ソース	ごぼう 人参 しめじ キャベツ さやいんげん キャベツ えのきだけ 大根 ねぎ バイン缶	670 kcal
7	水	食パン キャラメルパテ	唐揚げ 海藻サラダ コンソメスープ ヨーグルト	○	鶏肉 ウインナー ヨーグルト 海藻 牛乳	パン 油 片栗粉 ドレッシング じゃがいも キャラメル	しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ 人参	680 kcal
8	木	麦ごはん	ほきのピザ焼き 筑前煮 みそ汁 果物	○	ほき 鶏肉 チーズ 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 ピザソース ケチャップ みりん 酒 こんにゃく	玉ねぎ ピーマン 干し椎茸 れんこん たけのこ 人参 さやえんどう もやし さくらんぼ	710 kcal
9	金	冷やし中華	揚げ餃子 杏仁豆腐	○	ハム 卵 刻みのみり 揚げ餃子 牛乳	中華麺 砂糖 ごま 油 冷やし中華スープ 杏仁豆腐	きゅうり もやし 干ししいたけ もも缶 バイン缶	720 kcal
12	月	梅しらす ごはん	しゅうまい ごぼうの煮物 すまし汁 あじさいゼリー	○	しゅうまい しらす わかめ 豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 酒 ゼリー	梅 ごぼう にんじん たまねぎ 干ししいたけ	700 kcal
13	火	麦ごはん	カツオフライ ひじきの炒り煮 根菜汁 果物缶	○	カツオ 卵 ひじき みそ 牛乳 油揚げ ちくわ	米 麦 こんにゃく 油 さといも 片栗粉 小麦粉 砂糖 酢 パン粉 ソース	人参 スナックえんどう さやいんげん ごぼう 大根 もも缶	770 kcal
14	水	麻婆豆腐 どんぶり	ナムル 豆腐の中華風スープ 果物	○	豚肉 豆腐 ハム 牛乳	米 麦 麻婆豆腐の素 ドレッシング 片栗粉 ごま油	干し椎茸 ねぎ 人参 コーン ほうれん草 もやし ぜんまい バナナ	710 kcal
15	木	麦ごはん	焼き肉と野菜炒め 野菜の磯和え みそ汁 手作りレモンごゼリー	○	ふじざくらポーク ツナ みそ 卵 あさり 牛乳	米 麦 油 のり 焼き肉のたれ ゼリー	キャベツ 玉ねぎ たら 人参 ねぎ もやし しめじ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆	840 kcal
16	金	米粉パン	夏野菜のカレーグラタン きゅうりと人参のサラダ レタススープ フルーチェ	○	豚肉 チーズ かにかま ウインナー 牛乳	パン ケチャップ ソース コンソメ カレー粉 マカロニ じゃがいも ベシャメルソース ドレッシング フルーチェ	たまねぎ にんにく しょうが ミックスベジタブル トマト キャベツ きゅうり 人参 レタス トマト バイン缶 ミカン缶	760 kcal
19	月	麦ごはん	甲州ワインビーフのクロック 卵の花炒り きくらげのスープ 県産ぶどうゼリー	○	クロック おから 豆腐 牛乳	米 麦 油 砂糖 ソース こんにゃく 酒 ごま ゼリー	ねぎ 人参 玉ねぎ ミックスベジタブル きくらげ	790 kcal
20	火	麦ごはん	豚肉の生姜焼き 切り干し大根の胡麻和え 卵とコーンのスープ オレンジ	○	わかめ ふじざくらポーク 卵 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 油 ごま油 酢 コンソメ	人参 ほうれんそう もやし 玉ねぎ ピーマン しめじ しょうが コーン 切り干し大根 オレンジ	750 kcal
21	水	麦ごはん	ぶりの西京漬け じゃがいものカレー炒め みそ汁 干しブルー	○	ぶり 竹輪 ぶ 味噌 牛乳	米 麦 みりん 砂糖 じゃがいも 油 カレー	ピーマン にんじん 大根 えのきだけ ねぎ ブルー	750 kcal
22	木	麦ごはん	豚肉のすき焼き風 おかか和え すまし汁 チーズ	○	ふじざくらポーク 焼き豆腐 削り節 あさり チーズ 牛乳	米 麦 しらたき 油 砂糖 酒	えのきだけ ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 人参 大根 小松菜	750 kcal
23	金	麦ごはん	肉団子とブロッコリーのトマト煮 野菜サラダ みそ汁 りんご	○	肉団子 ツナフレーク わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 ケチャップ コンソメ エスパニョールソース 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	ブロッコリー たまねぎ 人参 にんにく いんげん ピーマン トマト キャベツ カリフラワー きゅうり ねぎ りんご	750 kcal
26	月	鮭チャーハン	ショーロンボー パンサンサー ワントンスープ 洋ナシ缶	○	鮭 豚肉 牛乳	米 麦 ワンタン 油 中華だし ごま 春雨 酢 砂糖 かき油	にんじん ピーマン 洋ナシ缶 しょうが 人参 きゅうり 春雨 たら ねぎ キャベツ たまねぎ たけのこ	780 kcal
27	火	ソースカツ どん	ゴマドレサラダ けんちん汁 果物	○	豚肉 ささみ 海藻 生揚げ 牛乳	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ソース みりん 砂糖 片栗粉 ドレッシング 里芋 こんにゃく	カリフラワー 赤ピーマン 大根 人参 ごぼう えのきだけ バナナ	810 kcal
28	水	麦ごはん	鶏肉の味噌焼き ビーフン炒め ほうれん草のスープ 果物	○	鶏モモ肉 桜エビ 卵 みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 酒 ビーフン ごま コンソメ	人参 ピーマン レタス 干し椎茸 コーン ほうれん草 メロン	690 kcal
29	木	麦ごはん	かに玉あなか アーモンド和え 中華スープ 黒糖ビーンズ	○	卵 かにフレーク 豚挽肉 なた 牛乳	米 麦 油 アーモンド 砂糖 片栗粉 ひじき 黒糖ビーンズ	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ キャベツ ほうれん草 生姜 干し椎茸 しめじ	750 kcal
30	金	カレークリーム スパゲティ	スライザーサラダ ミックス蒸しパン	○	生クリーム ハム ツナフレーク チーズ ビーンズミックス 牛乳	スパゲティ 油 ホットケーキミックス ベシャメルソース コンソメ カレー粉 ドレッシング	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり ビーンズミックス 玉ねぎ 赤ピーマン コーン	860 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。								平均 756 kcal



令和5年6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	ごはん みそ汁 肉団子 ソフトいなりの洋風煮 ふりかけ	ごはん すき焼き風煮 キャベツのお浸し 若竹汁 ヨーグルト
2	金	ごはん みそ汁 焼き魚 もやしとピーマンのソテー のり佃和え ヤクルト	
5	月		ごはん 白身魚の黄身焼 豆腐のみそかけ トマトスープ 甘夏
6	火	パン 豆スープ ポテトカップグラタン ツナサラダ ヨーグルト	ごはん ポークピカタ ホットサラダ 酢味噌和え すまし汁
7	水	ごはん みそ汁 焼魚 きゃべつのベーコン煮 佃煮	きつねうどん サラダステーキ ドレッシング和え 原宿ドッグ
8	木	ごはん みそ汁 オムレツ かぼちゃの煮物 ふりかけ	親子丼 生揚げのみそあんかけ 春雨とわかめのスープ 小魚チーズ
9	金	ごはん みそ汁 魚のみぞれ煮 もやし炒め オクラのおかか和え ヤクルト	
12	月		ごはん 煮魚 マーボーナス ほうれん草のお浸し とろろ昆布汁
13	火	ごはん みそ汁 マスの甘塩焼き 野菜ソテー うずら豆煮 ふりかけ	ごはん みそ汁 コロッケ おかか和え じゃがいものベーコン煮 キウイ
14	水	パン コーンスープ オムレツ 野菜ソテー ヨーグルト	焼きそば 焼売 きゅうりのごま酢和え ネギ塩スープ オレンジ
15	木	ごはん みそ汁 納豆 ツナの甘辛煮 おひたし 焼き海苔	ごはん 煮込みハンバーグ 野菜のカレー炒め かき玉スープ バナナ
16	金	ごはん みそ汁 ウィンナー キャベツと豚肉の炒め物 漬け物	
19	月		ごはん 酢豚 いんげんサラダ みそ汁 パイン缶
20	火	ごはん みそ汁 目玉焼き 南瓜の煮付け ふりかけ	わかめごはん 魚のマヨネーズ焼き 白菜と豚肉の煮物 コンソメスープ バナナ
21	水	パン コンソメスープ ウィンナー ドレッシング和え ヨーグルト	チキンライス サラダ もやしスープ さくらんぼ
22	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 里芋の煮物 漬け物	ごはん チキン南蛮 みそ汁 ピーナツ和え 小魚チーズ
23	金	ごはん みそ汁 焼き魚 カリフラワーのみそ和え ふりかけ ヤクルト	
26	月		ごはん 回鍋肉 大根サラダ 深川汁 アセロラゼリー
27	火	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 ハムソテー 黒豆&小魚	サラダうどん 焼き餃子 酢みそ和え
28	水	ごはん みそ汁 焼魚 もやし炒め 煮豆	ごはん みそ汁 シシャモフライ ねばねばサラダ キウイフルーツ
29	木	パン トマトスープ ウィンナー ツナサラダ チーズ	ごはん 肉じゃが たこやき ごまあえ 豆腐のスープ
30	金	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ふりかけ	

