



7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 血や肉になるもの	きいろ かや熱になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの	
		富士山山開き献立						
3	月	麦ごはん	さばのみりん醤油焼き ひじきとじゃがいもの炒り煮 みそ汁 富士山ゼリー	○ 鯖 ひじき 味噌 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 みりん つきこん 富士山ゼリー	生姜 人参 さやいんげん ねぎ	760 kcal	
4	火	麦ごはん	チャブチェ フライドポテト ふわふわチーズスープ	○ 豚肉 卵 粉チーズ ウインナー 牛乳	米 麦 じゃがいも 春雨 焼肉のたれ コンソメ 油 パン粉	人参 ビーマン 干し椎茸 チンゲン菜 セロリー 玉ねぎ パセリ缶	670 kcal	
5	水	麦ごはん ふりかけ	とろあじの照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁 果物	○ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳	米 麦 里芋 砂糖 油 みりん	生姜 切り干し大根 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 ねぎ パナナ	730 kcal	
中学部2年、S組		リクエスト						
6	木	わかめご飯	鶏肉の香草焼き コールスローサラダ もずくスープ ゼリー和え	○ 鶏肉 ビーンズミックス ハム もずく ほたて貝柱 わかめ 牛乳	米 麦 香草ミックス ドレッシング コンソメ 酒 片栗粉 ゼリー	キャベツ 人参 コーン あさつき パイン缶 ミカン缶	780 kcal	
七夕献立								
7	金	ちらし寿司	星のハンバーグ オクラのサラダ そうめん汁 七夕ゼリー	○ ハンバーグ なると 卵 きざみのり 牛乳	米 麦 ソース ケチャップ そうめん ドレッシング 砂糖 酒 ゼリー	キャベツ きゅうり おくら にんじん あさつき	690 kcal	
10	月	麦ごはん	鶏肉のピーナッツがらめ 五目きんぴら さつま汁 果物	○ 鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 油 ビーナッツ 砂糖 みりん こんにゃく ごま油 ごま さつまいも	ごぼう 人参 ビーマン 大根 ねぎ オレンジ	790 kcal	
11	火	麦ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き 千切り野菜ソテー みそ汁 果物	○ 鱈 ハム 油揚げ みそ 牛乳	米 麦 マヨネーズ 油 コンソメ	玉ねぎ マッシュルーム コーン 人参 ビーマン キャベツ セロリー なす えのきだけ すいか	660 kcal	
12	水	麦ごはん	コロッケ レモン和え 豆腐とトマトのスープ 手作りメロンソーダゼリー	○ かまぼこ 油揚げ 絹ごし豆腐 牛乳	米 麦 コロッケ 油 ソース 砂糖 酢 鶏ガラだし ごま油 ゼリーの素	キャベツ ほうれん草 しめじ 人参 レモン汁 玉ねぎ ねぎ トマト	780 kcal	
13	木	麦ごはん ふりかけ	鶏肉の照り焼き がんもどきの煮物 けんちん汁	○ 鶏肉 がんもどき 昆布 油揚げ 木綿豆腐 牛乳	米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま みりん 片栗粉 里芋 ごま油	人参 大根 ごぼう スナックエンドウ	780 kcal	
14	金	ツナトースト	ポトフ シーザーサラダ ヨーグルト和え	○ チーズ ベーコン ヨーグルト ビーンズミックス シーフードミックス ツナ ミートボール 牛乳	食パン マヨネーズ じゃがいも 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 パイン缶 黄桃缶 きゅうり	660 kcal	
中学部1年		リクエスト						
18	火	夏野菜の ハンバーグカレー	春雨サラダ 焼プリンタルト	○ ハンバーグ 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 ウコン カレールウ ケチャップ ソース 春雨 酢 ごま油 ごま タルト	玉ねぎ トマト なす 人参 スズキニ きゅうり	850 kcal	
食育の日(夏野菜献立)								
19	水	麦ごはん	麻婆ナス 枝豆ときゅうりのサラダ すまし汁 手作りピーチゼリー	○ 豚肉 わかめ なると 牛乳	米 麦 ごま油 麻婆豆腐の素 片栗粉 ゼリーの素 ドレッシング	なす 玉ねぎ ビーマン コーン 人参 ねぎ しょうが 小松菜 枝豆 きゅうり キャベツ えのきだけ	680 kcal	
20	木	キムタクごはん	シューマイ キャベツのごま和え とうがんスープ 果物	○ フジザクラポーク シューマイ かまぼこ かにかま 卵 牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 コンソメ 片栗粉	人参 白菜キムチ たくあん漬け ねぎ キャベツ さやいんげん とうがん メロン	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13回	平均 740 kcal



七夕のはじまりは、中国の伝説です。天帝(てんてい)の娘で機(はた)を織るのが上手な織女(しよじよ)と牛飼いの牽牛(けんぎゅう)が結婚したところ、仲が良すぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されたという話です。七夕には、そうめんを供えるという風習があり、そうめん汁をいただきます。7/7が七夕給食です。





令和5年7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		焼きそば 卵スープ から揚げ ホットサラダ チョコバナナ 夏祭り リクエスト
4	火	パン 野菜スープ 肉団子 ツナサラダ ヤクルト	チャーハン レタススープ 春雨サラダ イカフライ
5	水	ごはん みそ汁 焼売 なすのみそ炒め ふりかけ	ごはん あんかけニラ玉 冷ややっこ 中華スープ ゼリー
6	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 かぼちゃの煮物 漬け物	味噌カツ丼 大根サラダ すまし汁
7	金	ごはん みそ汁 焼魚 ほうれん草の煮浸し 昆布佃煮	
10	月		うどん 天ぷら グリーンサラダ バナナ
11	火	パン コーンスープ ポテトカップグラタン 野菜ソテー ヤクルト	ごはん 厚揚げと野菜の肉みそかけ きゅうりとトマトのサラダ とろろ昆布汁
12	水	ごはん みそ汁 魚の風味焼き 凍り豆腐の煮物 しば漬け	ごはん すまし汁 ゆで豚の胡麻みそ和え こんにゃくの炒り煮 茄子の辛しあえ
13	木	ごはん みそ汁 キャベツと豚肉の炒めもの なめ茸和え 焼きのり	ごはん みそ汁 白身魚のホイル焼き にんじんサラダ ヨーグルト
14	金	ごはん みそ汁 オムレツ 大根の煮物 ジョア	
18	火		スタミナ丼 レタススープ きゅうりの和え物 オレンジ
19	水	ごはん みそ汁 焼魚 もやしのソテー ふりかけ	ごはん 鶏肉の照り焼き 茹でキャベツ 厚揚げの卵とじ キクラゲスープ ジョア
20	木	ごはん みそ汁 納豆 焼豆腐と野菜の煮物 あさりの佃煮	サラダうどん コロッケ 酢味噌和え バナナ
21	金	ごはん みそ汁 目玉焼き 野菜炒め ヤクルト	

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

<p>朝ごはん抜き</p> <p>No!</p>	<p>睡眠不足</p>	<p>風邪など 体調が悪い</p> <p>ゴホ ゴホ</p>	<p>肥満・太り気味</p>
--------------------------	-------------	--	----------------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。