



10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5年度

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 食品の種類とはたらき | | | エネルギー kcal | |
|-------------|----|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---|---|---|---|-------------|
| | | 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 | | |
| 2 | 月 | 麦ごはん | 豚肉の卵炒め キャベツのごま和え みそ汁 オレンジ | ○ かまぼこ みそ 牛乳 | 卵 豚肉 わかめ 米 麦 油 コンソメ ごま 砂糖 | 玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん 白菜 キャベツ えのきだけ しめじ 大根 オレンジ | 690 kcal | | |
| 3 | 火 | 麦ごはん ふりかけ | ぶりの照り焼き 筑前煮 すまし汁 | ○ ぶり 鶏肉 絹ごし豆腐 牛乳 | 米 麦 砂糖 ぶりかけ こんにゃく 砂糖 みりん 酒 | れんこん 竹の子 人参 干し椎茸 さやえんどう ほうれん草 たまねぎ | 710 kcal | | |
| 小学部1年リクエスト | | 4 | 水 | ハンバーガー | ○ | ハンバーグ ベーコン ビーンズミックス 生クリーム 卵 のり 牛乳 | パン ソース ケチャップ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも プリン | キャベツ ほうれんそう 枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 アスパラ たまねぎ | 840 kcal |
| 5 | 木 | 麦ごはん | 鶏肉のから揚げレモン煮 水菜とツナのあえ物 のっぺい汁 | ○ 鶏肉 ツナ 竹輪 みそ 牛乳 | 米 麦 油 片栗粉 砂糖 ごま みりん こんにゃく 里芋 | しょうが にんにく レモン汁 水菜 白菜 人参 大根 ごぼう えのきだけ | 720 kcal | | |
| 6 | 金 | 焼きそば | 海藻サラダ 中華スープ 杏仁豆腐 | ○ 豚肉 海藻 チーズ 牛乳 | 中華麺 油 ソース ドレッシング 春雨 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 ねぎ 黄桃缶 ミカン缶 パイン缶 | 640 kcal | | |
| 目の愛護デー献立 | | 10 | 火 | 人參めし | ○ | 油揚げ もうか ひじき ヨーグルト みそ 牛乳 | 米 麦 油 酢 アーモンド 酒 みりん 砂糖 しめじ かぼちゃ スナッフえんどう | 人参 ごぼう 干し椎茸 キャベツ ほうれん草 700 kcal | |
| 11 | 水 | 麦ごはん | 豚肉と根菜の炒め物 あえ物 みそ汁 パナナ | ○ 豚肉 生揚げ みそ かにかま 牛乳 | 米 麦 板こんにゃく 砂糖 酒 みりん 片栗粉 焼酎 ごま油 | 大根 れんこん 玉ねぎ 小松菜 人参 いんげん ほうれんそう パナナ もやし ブロッコリー えのきだけ | 710 kcal | | |
| 給食試食会 | | 12 | 木 | 麦ごはん | ○ | 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 みそ 牛乳 | 米 麦 片栗粉 油 ビーナッツ 砂糖 みりん 春雨 酢 ごま ごま油 ゼリー | 人参 きゅうり しめじ えのきだけ なめこ ねぎ | 850 kcal |
| 13 | 金 | きのこスパゲティ | 花野菜サラダ キャベツのスープ | ○ ベーコン 卵 かにかま 牛乳 | スバゲティ バター 油 コンソメ 酒 マヨネーズ ドレッシング | しめじ えのきだけ 玉ねぎ 枝豆 生しだけ ビーマン ブロッコリー カリフラワー きゅうり キャベツ | 710 kcal | | |
| 16 | 月 | 麦ごはん | 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のごま酢 とろろ昆布汁 | ○ 豚肉 油揚げ とろろ昆布 牛乳 | 米 麦 酒 油 ごま 酢 砂糖 | しょうが もやし 人参 たまねぎ ビーマン しめじ 切り干し大根 干し椎茸 きゅうり あさつき | 700 kcal | | |
| 17 | 火 | 麦ごはん ふりかけ | ますの塩焼き クーフイリチー みそ汁 オレンジ | ○ ます 豚肉 みそ 細切り昆布 油揚げ 牛乳 | 米 麦 ぶりかけ 油 砂糖 みりん 酒 | 人参 干し椎茸 大根 さやえんどう ねぎ オレンジ | 680 kcal | | |
| 18 | 水 | ピザ トースト | スープスパゲティ きのこサラダ | ○ ベーコン チーズ 鮭 ハム 牛乳 生クリーム | 食パン ピザソース スパゲティ 油 ベシヤメルソース ドレッシング | たまねぎ ビーマン コーン ほうれん草 人参 キャベツ エリンギ しめじ 干し椎茸 | 690 kcal | | |
| 食育の日(季節の食材) | | 19 | 木 | 麦ごはん | ○ | 鯖 鶏肉 みそ わかめ 牛乳 | 米 麦 片栗粉 油 こんにゃく 砂糖 酒 ごま さつまいも | しょうが ごぼう 人参 ビーマン 白菜 大根 | 790 kcal |
| 20 | 金 | 麻婆豆腐ど んぶり | ナムル きくらげのスープ ミニフィッシュ | ○ 豚肉 豆腐 うずら卵 ミニフィッシュ 牛乳 | 米 麦 油 麻婆豆腐の素 ドレッシング ごま 中華だし | 干し椎茸 ねぎ 人参 コーン ほうれん草 もやし ぜんまい きくらげ | 710 kcal | | |
| 23 | 月 | 麦ごはん | 鶏肉の香草焼き 小松菜サラダ わかめスープ りんご | ○ 鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳 | 米 麦 香草 ごま マヨネーズ ドレッシング | 小松菜 大根 人参 ブロッコリー ねぎ りんご | 750 kcal | | |
| 24 | 火 | 麦ごはん | 鶏肉のトマト煮 野菜サラダ 肉団子スープ チーズ | ○ 鶏肉 ハム ミートボール チーズ 牛乳 | 米 麦 ケチャップ バター ドレッシング 砂糖 みりん | 野菜ミックス 黄ビーマン トマト缶 キャベツ ブロッコリー 赤ビーマン ヤングコーン 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 | 710 kcal | | |
| 25 | 水 | カレー ライス (ターメリックラ イス) | コールスローサラダ ゼリー和え | ○ 豚肉 ビーンズミックス ハム 牛乳 | 米 麦 ウコン じゃがいも 油 カレールウ ケチャップ ソース ドレッシング ゼリー サイダー | 玉ねぎ 人参 キャベツ パイン缶 洋ナシ缶 ミカン缶 コーン | 860 kcal | | |
| 十三夜献立 | | 26 | 木 | 麦ごはん | ○ | 大豆 ひじき 豚肉 昆布 みそ 牛乳 | 米 麦 コロケ ソース こんにゃく 里芋 さつまいも 砂糖 酒 油 | ごぼう 人参 さやえんどう 大根 人参 ねぎ 柿 | 820 kcal |
| 27 | 金 | 麦ごはん | 豚肉のすき焼き風煮 キャベツのゆかり和え すまし汁 | ○ 豚肉 豆腐 かまぼこ 牛乳 | 米 麦 しらたき 砂糖 酒 油 | ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり ゆかり 人参 玉ねぎ 小松菜 | 690 kcal | | |
| 30 | 月 | 麦ごはん | 鮭のちゃんちゃん焼き カブのサラダ すまし汁 | ○ 鮭 みそ ツナ 湯葉 牛乳 | 米 麦 油 バター 砂糖 酒 酢 | キャベツ もやし ビーマン なす かぶ 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 | 700 kcal | | |
| ハロウィン献立 | | 31 | 月 | きのこピラフ | ○ | 豚肉 卵 海藻 えび かにかま ウインナー かまぼこ 牛乳 | 米 麦 バター 油 小麦粉 パン粉 かぼちゃプリン | マッシュルーム しめじ エリンギ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ブロッコリー 野菜ミックス キャベツ | 820 kcal |
| | | | | | | | 平均 732 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。



令和5年10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 |
|----|----|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 2 | 月 | | うどん 天ぷら グリーンサラダ オレンジ |
| 3 | 火 | ごはん みそ汁 目玉焼き キャベツの煮浸し 漬物 | キムチチャーハン わかめスープ サラダ |
| 4 | 水 | ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 アスパラ炒め ショア | ごはん ピーマン肉詰め サラダ コンソメスープ |
| 5 | 木 | パン オニオンスープ 野菜サラダ チキンナゲット ヤクルト | ごはん ぎょうざ 野菜炒め 中華スープ |
| 6 | 金 | ごはん なめこ汁 焼魚 ツナサラダ 漬物 | |
| 10 | 火 | | ごはん しゅうまい 青菜ドレッシング和え すまし汁 りんご |
| 11 | 水 | ごはん みそ汁 オムレツ ソフトいなり洋風煮 ふりかけ | ごはん ししゃもフライ マヨネーズ炒め 根菜汁 オレンジ |
| 12 | 木 | ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 大根の煮物 ヤクルト | ごはん 豚肉の削りかつお焼き 豆腐のあんかけ すりごまみそ汁 |
| 13 | 金 | ごはん みそ汁 ウィンナーソテー ほうれん草の胡麻和え 漬け物 | |
| 16 | 月 | | |
| 17 | 火 | | |
| 18 | 水 | 現場実習のため閉舎 | |
| 19 | 木 | | |
| 20 | 金 | | |
| 23 | 月 | | 親子丼 生揚げのみそあんかけ 春雨とわかめのスープ |
| 24 | 火 | パン コンソメスープ オムレツ 温野菜サラダ パナナ | ごはん 手作り肉団子 大根サラダ みそ汁 りんご |
| 25 | 水 | ごはん みそ汁 信田煮 カリフラワーの塩炒め ヨーグルト | ピビンバ丼 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ ヤクルト |
| 26 | 木 | ごはん みそ汁 えびしゅうまい キャベツの煮浸し 焼きのり 漬物 | 三色丼 がんも煮 ホットサラダ すまし汁 |
| 27 | 金 | ごはん みそ汁 焼き魚 煮物 漬物 | |
| 30 | 月 | | シチューオンライス エビフライ サラダ ハロウィンデザート |
| 31 | 火 | ごはん みそ汁 焼き魚 きゅうりのあえ物 ふりかけ | 【都留高校との交流のため欠食】 |

*献立は都合により変更になる場合があります。