



11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	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	麦ごはん	回鍋肉 アーモンド和え ふわふわチーズスープ	○	豚肉 粉チーズ 卵 かまぼこ みそ ウインナー 牛乳	米 麦 ごま油 酒 パン粉 砂糖 酢 アーモンド すりごま 中華だし	キャベツ 玉ねぎ 人参 セロリー きくらげ ピーマン ねぎ しょうが 切り干し大根 ほうれん草	740 kcal	
2	木	チゲ鍋うどん	揚げ餃子 もやしナムル	○	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 酒 みりん 砂糖 豆板醤 ドレッシング 油 ごま油 ぎょうざの皮	キャベツ にんじん 大根 ごぼう ねぎ キムチ にんにく もやし 小松菜 ぜんまい	630 kcal	
6	月	麦ごはん	あんかけニラ玉 春雨の中華和え 竹の子スープ	○	卵 ハム わかめ 豚肉 牛乳	米 麦 油 ケチャップ 片栗粉 春雨 中華だし 酢 砂糖 ドレッシング コンソメ	生姜 にら マッシュルーム缶 玉ねぎ きゅうり 竹の子 干し椎茸 ねぎ 人参	720 kcal	
7	火	肉丼	わかめとツナのごま和え きのこ汁	○	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 ツナ 味噌 牛乳	米 麦 しらたき 油 ごま みりん 酢 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ きゅうり コーン キャベツ なめこ えのきだけ	680 kcal	
やまびこまつり		8	水	ハヤシライス	○	豚肉 生クリーム 卵 牛乳	米 麦 ビーフシチュールウ マヨネーズ ドレッシング 油 バター ケチャップ ハヤシルウ ゼリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム 人参 にんにく ブロッコリー カリフラワー きゅうり バイン缶 洋ナシ缶	860 kcal
小学部2年 リクエスト給食		9	木	ごはん ふりかけ	○	さば ひきわり大豆 豆乳 味噌 ツナ 牛乳	米 麦 ふりかけ 里芋 ドレッシング こんにゃく 油	キャベツ にんじん 大根 えのきだけ ねぎ ヤングコーン ごぼう ブロッコリー 赤ピーマン	700 kcal
10	金	わかめご飯	鶏のから揚げ 野菜の磯和え 豚汁 パナナ	○	鶏肉 卵 のり 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 片栗粉 油 マヨネーズ ドレッシング 里芋こんにゃく	しょうが にんにく ほうれん草 枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 ごぼう 大根 ねぎ パナナ	830 kcal	
14	火	麦ごはん	チンジャオロース わかめサラダ 春雨のスープ	○	豚肉 わかめ 牛乳	米 麦 油 砂糖 みりん 片栗粉 ドレッシング 春雨 コンソメ 酒	たけのこ ピーマン 人参 コーン しめじ ブロッコリー キャベツ 干し椎茸 ねぎ しょうが	640 kcal	
15	水	フィッシュ バーガー	野菜のマリネ さつまいものシチュー	ヤクルト	鶏肉 白身魚フライ 牛乳 ヤクルト	丸パン タルタルソース 砂糖 酢 ベジメメルソース コンソメ 油 さつまいも	キャベツ 赤ピーマン コーン ブロッコリー カリフラワー レモン汁 玉ねぎ 人参 しめじ	640 kcal	
16	木	麦ごはん	肉団子とブロッコリーのトマト煮 きのこサラダ コンソメスープ	○	ミートボール ハム ウインナー 牛乳	米 麦 ケチャップ 片栗粉 砂糖 油 ドレッシング じゃがいも	にんにく ブロッコリー 玉ねぎ えのき 人参 いんげん ピーマン コーン トマト エリンギ しめじ キャベツ	770 kcal	
17	金	ほうとう	シュウマイ レモン和え 手作り桃ゼリー	○	油揚げ 鶏肉 みそ 豚肉 みそ かまぼこ 牛乳	ほうとう じゃがいも 焼売の皮 砂糖 酢 ゼリー	人参 大根 しめじ 白菜 かぼちゃ ねぎ ほうれん草 レモン汁	670 kcal	
21	火	麦ごはん	酢豚 ブロッコリーのナッツ和え 中華スープ	○	豚肉 ビーンズミックス かまぼこ 牛乳	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 片栗粉 中華だし ピーナッツ ケチャップ ごま油 酢	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 竹の子 ピーマン きくらげ ブロッコリー キャベツ チンゲン菜	730 kcal	
22	水	食パン (ジャム)	きのこグラタン グリーンサラダ 野菜スープ キウイフルーツ	シヨア	鶏肉 チーズ ハム ウインナー ショア	食パン じゃがいも マカロニ パン粉 ドレッシング ベジメメルソース	ジャム 玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 マッシュルーム きゅうり アスパラ キャベツ ブロッコリー 枝豆 キウイ	640 kcal	
和食の日		24	金	昆布ご飯	○	ツナ 細切り昆布 ぶり かまぼこ はんぺん 牛乳	米 麦 油 砂糖 酒	にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり ゆかり ねぎ	670 kcal
27	月	ビビンバ丼	チヂミ わかめスープ	○	鶏肉 卵 いか わかめ 牛乳	米 麦 油 ごま 砂糖 薄力粉 ごま油 中華だし	ほうれん草 ぜんまい もやし 人参 にら ねぎ	660 kcal	
絵本給食(かぼちゃスープのおふろ)		28	火	オムライス	シヨア	鶏肉 ビーンズミックス 卵 ツナ ショア	米 麦 油 ドレッシング ケチャップ コーンクリーム コンソメ	ミックスベジタブル 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー かぼちゃ オニオンソテー	840 kcal
小学部4-2 リクエスト給食		29	水	麦ごはん	○	かにかま 豆腐 牛乳	米 麦 じゃがいも スパゲティー ゼリー マヨネーズ ドレッシング	きゅうり 人参 キャベツ さやえんどう	780 kcal
30	木	麦ごはん	あんかけかに玉 春雨サラダ みぞれ汁	○	卵 かにかま 豆腐 生揚げ 牛乳	米 麦 油 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 ごま コンソメ ケチャップ 酢	たけのこ 玉ねぎ 人参 ねぎ 干し椎茸 きゅうり コーン 枝豆 ほうれん草 大根 しょうが	770 kcal	
								平均 723 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18回



令和5年11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	水	ごはん みそ汁 野菜の卵とし なめたけ和え ふりかけ	ごはん 豆乳鍋 きんぴらごぼう オレンジ
2	木	パン オムレツ 野菜のソテー コーンスープ ヨーグルト	
6	月		ビビンバ 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ
7	火	パン オニオンスープ チキンオープン焼 野菜サラダ ヤクルト	ほうとう 天ぷら グリーンサラダ
8	水	ごはん みそ汁 焼魚 野菜炒め うずら豆煮	ごはん ぎょうざ 海藻サラダ 中華スープ
9	木	ごはん みそ汁 つくね串 煮浸し 漬物	ごはん みそ汁 焼肉 湯豆腐 こかぶの即席漬け
10	金	ごはん みそ汁 目玉焼き サラダ 漬物	里芋ご飯 ぶりの生姜醤油焼 ごまあえ みそ汁
11	土	ごはん みそ汁 納豆 焼きのり もやしとピーマンのソテー のり佃和え	
14	火		ごはん 鶏肉のソテーキノコソース マカロニサラダ 野菜スープ りんご
15	水	ごはん みそ汁 焼き魚 里芋の煮物 漬物	スパゲティーナポリタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ
16	木	ごはん みそ汁 もやしとウインナーソテー がんも煮 漬物	ごはん サバの味噌煮 五目きんぴら すまし汁
17	金	ごはん みそ汁 肉団子 焼豆腐の煮もの ふりかけ	
21	火		カレーライス ジュリアンソテー りんご
22	水	ごはん みそ汁 信田煮 なすの味噌炒め ヤクルト	
27	月		ごはん サーモンフライ 大根の煮つけ みそ汁 バナナ
28	火	ごはん みそ汁 厚揚げの卵とし 野菜の味噌炒め ふりかけ	ごはん 煮込みハンバーグ 茹で野菜 カレー炒め かきたまスープ
29	水	ごはん みそ汁 焼き魚 ほうれん草の煮びたし 五目煮	塩野菜ラーメン しゅうまい ごま和え
30	木	パン ミートボールスープ 野菜サラダ ポテトカップグラタン	キーマカレーライス ゆで卵 グリーンサラダ きのことスープ

* 献立は都合により変更になる場合があります。