



12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	力や熱になるもの	体の調子をととのえるもの				
1	金	ミートソース スパゲティ	コールスローサラダ いちご蒸しパン	○	豚肉 チーズ ハム ビーンズミックス 牛乳	スパゲティ オリーブ油 ソース ジャム バター ケチャップ ドレッシング ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶 マッシュルーム缶 キャベツ コーン にんにく いちごピューレ	880 kcal		
4	月	チャーハン	餃子 春雨の中華和え 中華スープ	○	豚肉 卵 わかめ 牛乳	米 麦 油 餃子の皮 春雨 ドレッシング 中華だし	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり きくらげ 青梗菜	760 kcal		
5	火	麦ごはん ふりかけ	鯖の塩麹焼き 切り干し大根の煮物 すまし汁 みかん	○	鯖 さつま揚げ 刻み昆布 はんぺん あさり 牛乳	米 麦 ふりかけ 油 砂糖 みりん 酒	切り干し大根 人参 干し椎茸 小松菜 みかん	710 kcal		
6	水	麦ごはん	炒り豆腐 野菜の磯和え さのこ汁 りんご	○	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 みそ のり 油揚げ 牛乳	米 麦 油 酒 砂糖 マヨネーズ ドレッシング	ねぎ 人参 玉ねぎ ごぼう なめこ ほうれん草 ブロッコリー 枝豆 しめじ えのきだけ りんご	690 kcal		
7	木	麦ごはん	ヤンニョムチキン ナムル 卵とわかめのスープ	○	鶏肉 わかめ 卵 牛乳	米 麦 酒 片栗粉 油 砂糖 みりん ケチャップ 甜麺醬 ごま ドレッシング	ねぎ 小松菜 もやし 人参 ぜんまい水煮 コーン	760 kcal		
絵本給食		8	金	セルフサンド イッチ	○	ハンバーグのピザ焼き 冬野菜のシチュー ゼリー和え	ハム チーズ 鶏肉 生クリーム ハンバーグ 牛乳	パン ベジタメルソース 油 コンソメ ケチャップ じゃがいも ゼリー ドレッシング	キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 コーン かぶ カリフラワー 黄桃缶 ブロッコリー 人参 玉ねぎ 黄ピーマン	820 kcal
11	月	冬野菜の カレーライス	れんこんのサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも カレールウ ケチャップ ソース ドレッシング	玉ねぎ 白菜 人参 大根 小松菜 カリフラワー れんこん 人参 コーン 黄桃缶 洋ナシ缶 アセロラジュレ	770 kcal		
12	火	麦ごはん	ささみのレモン醤油かけ ひじきの炒り煮 さつま汁 オレンジ	ヤクルト	鶏肉 ひじき 豚肉 竹輪 ヤクルト	米 麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも 里芋	しょうが レモン汁 人参 さやえんどう 大根 人参 ねぎ オレンジ	750 kcal		
13	水	麦ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き さといものそぼろ煮 味噌豚ごま汁	○	ホキ 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 マヨネーズ 里芋 砂糖 酒 片栗粉 ごま みりん	玉ねぎ マッシュルーム缶 コーン 人参 さやいんげん にら にんにく しょうが もやし ねぎ	760 kcal		
14	木	麦ごはん	豚肉の野菜炒め 春雨サラダ みそ汁	○	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 麦 油 焼肉のたれ 春雨 酢 砂糖 ごま	キャベツ たまねぎ ビーマン もやし 人参 しめじ きゅうり 大根	700 kcal		
15	金	煮込みうどん	竹輪の磯辺揚げ キャベツのごま和え ミニたい焼き	○	鶏肉 油揚げ なると 竹輪 かまぼこ 青のり 牛乳	うどん 酒 みりん 和風だし てんぷら粉 油 ごま たい焼き	干し椎茸 人参 ねぎ キャベツ えのきだけ しめじ ほうれん草	650 kcal		
18	月	キムタクご飯	しゅうまい ほうれん草のサラダ 青梗菜のスープ	○	豚肉 牛乳	米 麦 ごま 油 焼売の皮 マヨネーズ ドレッシング	人参 キムチ つぼ漬け ねぎ ほうれん草 大根 しめじ 白菜 ブロッコリー チンゲン菜 干し椎茸	700 kcal		
食育の日((冬野菜)		19	火	麦ごはん	○	チキン南蛮 大根のサラダ 白菜とかぶのスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳	米 麦 てんぷら粉 油 酢 砂糖 ケチャップ ソース タルタルソース ごま	レモン汁 大根 人参 きゅうり キャベツ コーン 白菜 かぶ	750 kcal
20	水	麦ごはん	豚肉のすき焼き風 レモン和え すまし汁	○	焼豆腐 かまぼこ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 しらたき だしの素 油 砂糖 酒 酢	えのきだけ ねぎ 白菜 ほうれん草 しめじ 人参 レモン汁 小松菜 玉ねぎ	710 kcal		
冬至献立		21	木	麦ごはん ふりかけ	○	ぶり 豚肉 みそ 生揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 和風だし ふりかけ 里芋	ゆず果汁 かぼちゃ いんげん ごぼう 大根 人参 ねぎ	740 kcal	
クリスマス献立		22	金	エビピラフ	シヨア	フライドチキン クリスマスサラダ ポトフ クリスマスデザート	えび 鶏肉 ベーコン シヨア	米 麦 バター コンソメ 油 ドレッシング 酒 片栗粉 じゃがいも 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ パイン缶 アセロラジュレ しょうが にんにく カリフラワー マンゴー缶 ほうれん草 赤ピーマン 黄ピーマン	850 kcal
								平均 760 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 16回

食材について

- ・12月より昭和町にある福祉事業所「みらいファーム」さんよりお米を購入することになりました。天日干しを行うなど丁寧に育てられたお米です。
- ・じゃがいも、白菜、大根、さつまいもについては、大月市の農家さんが作られたものを使っています。



令和5年12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	金	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 れんこんの煮物 みかん	
4	月		ごはん すきやき風煮 すまし汁 小松菜とえのぎのお浸し りんご
5	火	パン コンソメスープ オムレツ わかめサラダ ショア	煮込みうどん コロッケ 酢味噌和え ミニフィッシュ
6	水	ごはん みそ汁 焼き厚揚げ もやしとウィンナーのソテー 漬物	ごはん 豆乳鍋 きんぴらごぼう ヤクルト
7	木	ごはん みそ汁 焼き魚 焼き豆腐の煮物 昆布佃煮	レタスチャーハン スープ ツナサラダ チヂミ オレンジ
8	金	ごはん みそ汁 納豆 ツナの甘辛煮 焼き海苔 ヨーグルト	
11	月		ビビンバ 豆腐のキムチ炒め ワンタンスープ
12	火	パン コーンポターージュ 目玉焼き グリーンサラダ ヨーグルト	ごはん 鮭のホイル焼き もやしのカレー炒め 豚汁
13	水	ごはん みそ汁 鶏肉のオープン焼き 小松菜と切り干し大根の炒め煮 漬物	ハヤシライス ジュリアンソテー パナナ
14	木	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 もやし炒め みかん	ご飯 メンチカツ ポテトきんぴら 卵スープ フルーチェ
15	金	ごはん みそ汁 焼き魚 きゅうりの和え物 ふりかけ	
18	月		 クリスマスお楽しみ夕食 
19	火	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜炒め うずら豆煮 ふりかけ	親子丼 野菜のみそあんかけ 春雨とわかめのスープ
20	水	ごはん みそ汁 信田煮 茄子のみそ炒め ヨーグルト	ごはん みそ汁 イカフライ じゃがいものベーコン煮 みかんゼリー
21	木	パン ボイルウィンナー 野菜のドレッシング和え コンソメスープ	ゆかりごはん おでん 野菜の磯和え みそ汁
22	金	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 野菜ソテー ヤクルト	

*献立は都合により変更になる場合があります。

