



# 1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	
				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		
12	金	カレーライス	ツナサラダ フルーツ和え	○ 豚肉 ツナフレーク 牛乳	豚肉 米 麦 じゃがいも カレー粉 ソース ドレッシング ゼリー カレールウ ケチャップ 油	玉ねぎ 人参 赤ピーマン ヤングコーン キャベツ ブロッコリー パイン缶 黄桃缶	820 kcal	
15	月	麻婆豆腐 どんぶり	わかめとチーズのサラダ かに玉スープ	○ 豚肉 豆腐 わかめ チーズ かにかま 卵 牛乳	米 麦 油 麻婆豆腐の素 中華だし 片栗粉 ごま油 ドレッシング	干し椎茸 ねぎ 人参 コーン 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ 玉ねぎ	680 kcal	
16	火	麦ごはん	いかの生姜焼き 卵の花炒り さつま汁 みかん	○ いか おから 豚肉 味噌 牛乳	米 麦 砂糖 油 酒 こんにゃく さつまいも 里芋	人参 ミックスベジタブル 大根 玉ねぎ ねぎ しょうが みかん	710 kcal	
17	水	麦ごはん	カツオのフライ 野菜の磯和え 春雨スープ	○ カツオ 卵 のり 牛乳	米 麦 春雨 中華だし パン粉 油 ソース ドレッシング ごま マヨネーズ 小麦粉	ほうれん草 枝豆 ブロッコリー しめじ 人参 きくらげ ねぎ	750 kcal	
18	木	麦ごはん	豚肉の生姜炒め マカロニサラダ みそ汁	シ ョ ア 豚肉 ハム 豆腐 みそ ショア	米 麦 酒 油 マカロニ マヨネーズ	生姜 もやし 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ コーン 人参 きゅうり ねぎ なめこ	710 kcal	
高等部A-1 組リクエスト								
19	金	スパゲティ ミートソー ス	ひじきサラダ 手作りココアプリン	○ 豚肉 粉チーズ ひじき かまぼこ 牛乳	米 麦 酒 油 コンソメ マヨネーズ スパゲティ 油 コンソメ ケチャップ ソース バター マヨネーズ プリンの素	玉ねぎ 人参 セロリー 赤ピーマン にんにく パセリ缶 マッシュルーム缶 トマト缶 きゅうり 枝豆	870 kcal	
長野県献立								
22	月	野沢菜ご飯	メンチカツ 糸寒天の酢の物 きのこ汁	○ しらす干し 豚肉 卵 かにかま 凍り豆腐 寒天 わかめ みそ 牛乳	米 麦 ごま ソース パン粉 小麦粉 砂糖 酢 ごま	野沢菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー ねぎ しめじ えのき なめこ	760 kcal	
群馬県献立								
23	火	鶏めし	酢味噌和え けんちん汁 オレンジ	○ 卵 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 木綿豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 里芋 こんにゃく ごま油	キャベツ 人参 さやいんげん ごぼう 大根 人参 ねぎ オレンジ	730 kcal	
栃木県献立								
24	水	麦ごはん	餃子 イモフライ かんぴょうの卵とじ汁 手作りいちごゼリー	○ 豚肉 卵 牛乳	米 麦 じゃがいも 餃子の皮 小麦粉 パン粉 油 ソース ケチャップ ゼリー	かんぴょう にら キャベツ	830 kcal	
山梨県献立①								
25	木	麦ごはん ふりかけ	甲州ワインビーフコロッケ ヤーコンのきんぴら 水かけ菜のみそ汁	○ 甲州ワインビーフ 卵 豚肉 みそ 牛乳	米 麦 ふりかけ 砂糖 じゃがいも 小麦粉 卵 ごま ソース つきこん ごま油 焼酎	ヤーコン 人参 ピーマン 水かけ菜 えのきだけ	710 kcal	
山梨県献立②								
26	金	大塚人参 ごはん	ぶりの照り焼き 切り干し大根の胡麻酢 おつけ団子汁 りんご	○ 鶏肉 ぶり 油揚げ 牛乳	米 麦 砂糖 酢 ごま 小麦粉	大塚人参 ごぼう 椎茸 切り干し大根 きゅうり 大根 人参 ねぎ りんご	820 kcal	
29	月	わかめご飯	おでん ナッツ和え みそ汁 チーズ	シ ョ ア わかめ 卵 竹輪 昆布 かまぼこ 油揚げ チーズ ショア	米 麦 こんにゃく ごま油 酢 砂糖 ピーナッツ すりごま	大根 切り干し大根 ほうれん草 人参 ねぎ えのきだけ	640 kcal	
30	火	麦ごはん ふりかけ	さばの塩麹焼き クーフイリチー みぞれ汁	○ 鯖 豚肉 昆布 生揚げ 牛乳	米 麦 ふりかけ 油 砂糖 酒 片栗粉	人参 干し椎茸 ねぎ ほうれん草 大根	720 kcal	
31	水	食パン ジャム	ポテトグラタン オレンジ 野菜のマリネ 白菜とベーコンのスープ	○ 鶏肉 チーズ ツナフレーク ベーコン 牛乳	食パン ジャム じゃがいも ベシヤメルソース コンソメ パン粉 酢 砂糖 油	玉ねぎ しめじ ほうれん草 キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー レモン汁 白菜 オレンジ	770 kcal	
							平均	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 14 回

全国学校給食週間





## 令和6年1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
11	木	【昼食】 キムチチャーハン きくらげのスープ 野菜サラダ 焼売 ゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ ジョア わかめときゅうりの酢の物 さいころスープ
12	金	ごはん みそ汁 いり卵 大根と竹輪の煮物 昆布佃煮	
15	月		ごはん 煮魚 豚汁 バナナ ブロッコリーののんにく炒め
16	火	ごはん みそ汁 こかぶのそぼろ煮 おひたし ふりかけ ヨーグルト	ごはん 焼き肉 生揚げのあんかけ みそ汁
17	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 れんこんの煮物 きゅうりもみ	ごはん 肉じゃが 揚げ出し豆腐 みそ汁
18	木	パン コーンスープ オムレツ ツナサラダ バナナ	ごはん エビカツ グリーンサラダ カリフラワーのスープ
19	金	ごはん みそ汁 焼き魚 野菜ソテー しば漬け	
22	月		ごはん みそ汁 野菜の肉巻き ホットサラダ
23	火	ごはん みそ汁 オムレツ 野菜ののり酢和え アスパラのソテー	焼きそば マカロニサラダ コンソメスープ
24	水	ごはん みそ汁 納豆 焼き海苔 かぼちゃの煮物 ジョア	ごはん 鶏の照り焼き カレー炒め コーンと卵のスープ みかん
25	木	パン 春雨スープ いり卵 ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ごはん 鱈のおろし煮 きんぴらごぼう すまし汁 りんご
26	金	ごはん みそ汁 肉団子 凍り豆腐の含め煮 漬物	
29	月		ごはん ささみのチーズフライ タケノコの煮物 みそ汁
30	火	パン コーンスープ チキンのオープン焼 野菜サラダ ジョア	煮込みうどん チヂミ サラダ バナナ
31	水	ごはん みそ汁 厚揚げの卵とし 野菜のみそ炒め ふりかけ	ごはん ぎょうざ けんちん汁 あさりとポテトの炒めのもの

### 地域色豊かなお雑煮

お雑煮は本来、元日の朝に初めてくむ「若水」を使い、歳神様へのお供えやもちを煮たもので、神様の力をいただくという意味が込められていました。地域によって大きな特色がありますが、もちについては、中部地方から東は角もち、西は丸もちを使う所が多く、香川県ではあん入りの丸もちを入れた「あんもち雑煮」が食べられています。



東京都 カツオだしにしょうゆで味つけた汁で、焼いた角もち、鶏肉、小松菜、かまぼこなどが入る。

京都府 昆布だしに白みそで味つけた汁で、煮た丸もち、里いもなどが入る。