



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7年度

日	曜日	献立名			食品の種類とはたらき			エネルギー (中学部基準)
		主食	副食	牛乳	あ か 血や肉になるもの	き い ろ 力や熱になるもの	み ど り 体の調子をととのえるもの	
1	水	チョコクル ルパン	鶏肉のピザ焼き ポトフ ほうれん草のサラダ バイナッブル	○	鶏肉 チーズ ウィンナー あさり 牛乳	パン マヨネーズ ドレッシング	たまねぎ ビーマン マッシュルーム かぶ キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ぶなしめじ ブロッコリー バイナッブル	770 kcal
2	木	麦ごはん	白身魚フライタルタルソース 五目さんびら みそ汁 オレンジ	○	ホキ 鶏肉 わかめ みそ 卵 牛乳	米 麦 油 タルタルソース こんにやく ごま油 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	ごぼう にんじん ビーマン はくさい だいこん オレンジ	720 kcal
3	金	焼きそば	花野菜サラダ 手作りいちごババロア	○	豚肉 卵 牛乳	中華めん 油 マヨネーズ ドレッシング いちごババロア	キャベツ もやし にんじん ビーマン たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり	660 kcal
6	月	十五夜献立 さつまいも ごはん	鰯のもじり焼き おかか和え 打ち豆汁 十五夜ゼリー	○	さば ヨーグルト かまぼこ かつお節 大豆 油あげ 豆腐 みそ 牛乳	米 さつまいも ごま マヨネーズ 砂糖 里芋 ゼリー	ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	780 kcal
7	火	麦ごはん	炒り豆腐 もやしのナムル みそ汁 ミニフィッシュ	○	豆腐 鶏肉 ひじき 卵 油あげ みそ いわし 牛乳	米 麦 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう もやし 小松菜 ぜんまい	610 kcal
8	水	麦ごはん	鶏肉の香草焼き ブロッコリーのピーナッツあえ もずくのスープ バイナッブル	○	鶏肉 ツナ もずく かにかま 牛乳	米 麦 ビーナッツ 砂糖 かたくり粉	ブロッコリー キャベツ 白いんげん豆 にんじん あさつき バイナッブル	680 kcal
9	木	麦ごはん	麻婆春雨 キャベツのゆかり和え すまし汁 ヨーグルト	○	かまぼこ ヨーグルト 牛乳	米 麦 はるさめ ごま油 焼き麩	青梗菜 にんじん きくらげ ビーマン ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ 小松菜	600 kcal
10	金	目の愛護デー献立 人参ごはん	もうか塩こうじ焼 アーモンド和え かぼちゃのみそ汁 ブルーベリータルト	○	油あげ もうか ひじき みそ 牛乳	米 砂糖 油 アーモンド タルト	にんじん ごぼう 干しいたけ キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ かぼちゃ スナッペンどう	700 kcal
14	火	小2-2リクエスト 麦ごはん	鶏肉の唐揚げ わかめのサラダ みそ汁 手作りぶどうゼリー	○	鶏肉 わかめ みそ 牛乳	米 麦 かたくり粉 油 焼きふ ドレッシング ゼリー	しょうが にんにく とうもろこし ぶなしめじ ブロッコリー キャベツ 小松菜 えのきだけ	790 kcal
15	水	ナンピザ	さつまいものシチュー きのこサラダ フルーチェ	○	ベーコン チーズ 鶏肉 生クリーム ハム	ナン さつまいも ドレッシング フルーチェ シチュー	たまねぎ ビーマン とうもろこし にんじん ぶなしめじ エリンギ 干しいたけ キャベツ バイン缶 みかん缶	680 kcal
16	木	麦ごはん	厚揚げのみそグラタン 水菜とツナの和え物 のっぺい汁 パナナ	○	生揚げ 豚肉 みそ チーズ ツナ 竹輪 牛乳	米 麦 砂糖 ごま 砂糖 こんにやく かたくり粉	カリフラワー ぶなしめじ たまねぎ グリーンピース 水菜 はくさい にんじん だいこん ごぼう えのきだけ パナナ	720 kcal
17	金	給食試食会 スパゲティ ミートソース	野菜のマリネ フルーツカクテル	○	豚肉 粉チーズ ツナ 牛乳	スパゲティ 油 バター 砂糖 アセロラジュレ サイダー ゼリー	たまねぎ にんじん セロリー にんにく マッシュルーム トマト缶 黄桃缶 キャベツ 黄ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー レモン汁 みかん缶	780 kcal
20	月	麦ごはん	あんかけニラ玉 春雨サラダ 竹の子スープ 黒糖ビーンズ	○	卵 ハム 豚肉 牛乳 黒糖ビーンズ	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 はるさめ ごま油 ごま	しょうが にら にんじん マッシュルーム たまねぎ きゅうり たけのこ 干しいたけ ねぎ	740 kcal
21	火	麦ごはん	揚げ出し豆腐 野菜の干草和え すまし汁 パナナ	○	揚げ出し豆腐 豚肉 くきわかめ あさり 牛乳	米 麦 油 砂糖 かたくり粉 ごま 焼きふ	干しいたけ えだまめ キャベツ ほうれんそう にんじん もやし 小松菜 パナナ	700 kcal
22	水	カレーライス	ツナサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉 ツナ ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング アセロラジュレ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン ヤングコーン 白桃缶 みかん缶	810 kcal
23	木	麦ごはん ふりかけ	ますの塩焼き 切り昆布の煮物 みそ汁 オレンジ	○	ます 刻み昆布 さつま揚げ 油あげ みそ 牛乳	米 麦 砂糖	にんじん 干しいたけ だいこん スナックエンドウ ねぎ オレンジ	640 kcal
24	金	麦ごはん	肉団子とブロッコリーのトマト煮 野菜サラダ おつけ団子汁 りんご	○	肉団子 卵 鶏肉 油あげ みそ 牛乳	米 麦 油 砂糖 マヨネーズ ドレッシング すいとん	にんにく ブロッコリー たまねぎ ねぎ にんじん さやいんげん ビーマン トマト缶 キャベツ カリフラワー 赤ピーマン きゅうり ごぼう りんご だいこん	840 kcal
27	月	麦ごはん	ハンバーグデミソース 野菜の磯和え 豚汁 バイナッブル	○	卵 のり 豚肉 みそ 牛乳 ハンバーグ	米 麦 バター マヨネーズ ドレッシング 油	たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム ほうれんそう えだまめ ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん ねぎ バイナッブル	740 kcal
28	火	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のごま和え とろろ昆布汁 乾燥ブルー	○	さけ みそ かまぼこ とろろ昆布 牛乳	米 麦 油 バター 砂糖 ごま 三温糖	キャベツ もやし ビーマン 小松菜 にんじん ブロッコリー たまねぎ あさつき ブルーン	660 kcal
29	水	麦ごはん	回鍋肉 レモン和え ふわふわチーズスープ クレープ	○	豚肉 みそ かまぼこ 油あげ 卵 粉チーズ ウィンナー 生クリーム 牛乳	米 麦 ごま油 砂糖 パン粉 クレープ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ピーマン ねぎ しょうが ほうれんそう ぶなしめじ レモン汁 セロリー パナナ	720 kcal
30	木	麦ごはん ふりかけ	鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 卵の花炒り すまし汁 オレンジ	○	鶏肉 みそ おから 豆腐 牛乳	米 麦 砂糖 ごま こんにやく 油	ねぎ にんじん たまねぎ ミックスベジタブル ほうれんそう オレンジ	670 kcal
31	金	きのこピラフ	かぼちゃ挽肉フライ 海藻サラダ コンソメスープ かぼちゃプリン	○	ツナ 海藻ミックス かにかま 卵 牛乳 かまぼこ	米 バター 油 かぼちゃプリン パン粉 小麦粉 ドレッシング	マッシュルーム ぶなしめじ エリンギ たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ ブロッコリー 田舎野菜ミックス	700 kcal
食材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。								平均 720 kcal
10月の山梨県産食材：米、玉ねぎ、きゅうり、卵、甲州みそ、じゃがいも、豚肉（大月市のびのびファーム）、干しいたけ								

全22回



10月 寄宿舎献立表

山梨県立やまびこ支援学校

	日 (月)	日 (火)	1 日 (水)	2 日 (木)	3 日 (金)
朝			ご飯 みそ汁 納豆 焼き海苔 アスパラ炒め ジョア	黒糖パン オニオンスープ チキンナゲット 野菜サラダ	ご飯 なめこ汁 さばの醤油みりん焼き ツナサラダ 五目煮豆
タ			焼うどん 春巻き きゅうりの胡麻酢 中華スープ	ご飯 ピーマンの肉詰め サラダ コンソメスープ	
	6 日 (月)	7 日 (火)	8 日 (水)	9 日 (木)	10 日 (金)
朝		バターロール コンソメスープ ウインナー ドレッシング和え 野菜ジュース	ごはん みそ汁 オムレツ ソフトいなり洋風煮 ヨーグルト	ご飯 みそ汁 納豆、焼き海苔 大根の煮物 チーズ	ごはん みそ汁 ウインナーソテー ほうれん草の胡麻和え
タ	ごはん 煮込みハンバーグ カレー炒め かきたまスープ 黒糖ビーンズ	ごはん シューマイ 青菜のドレッシング和え すまし汁 りんご	ごはん ししゃもフライ マヨネーズ和え 根菜汁 オレンジ	ごはん 豚肉削りカツオ焼き エノキソテー 豆腐あんかけ すりごまみそ汁	
	13 日 (月)	14 日 (火)	15 日 (水)	16 日 (木)	17 日 (金)
スポーツの日			ご飯 みそ汁 チキンのオープン焼き 小松菜と切り干し大根の炒め煮	パン コーンスープ ロールキャベツ ポテトきんぴら	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 煮びたし さつまいもの甘露煮
		ご飯 みそ汁 白身魚のホイル焼き 人参サラダ ヤクルト	わかめうどん かき揚げ 酢味噌和え 梨	三色丼 大根サラダ すまし汁	
	20 日 (月)	21 日 (火)	22 日 (水)	23 日 (木)	24 日 (金)
朝		食パン コンソメスープ ツナマヨオムレツ 温野菜サラダ	ごはん みそ汁 カリフラワーの塩炒め 信田煮	ごはん みそ汁 ショーロンボー 凍り豆腐の含め煮	ごはん みそ汁 ぶりの生姜醤油焼き 大根の煮物
タ	ごはん サーモンフライ 花野菜サラダ みそ汁 オレンジ	ごはん 手作り肉団子 大根のサラダ みそ汁	ビビンバ 豆腐のキムチ炒め きくらげのスープ	ご飯 チキン南蛮 里芋の煮物 とろろ昆布汁	
	27 日 (月)	28 日 (火)	29 日 (水)	30 日 (木)	31 日 (金)
朝		ごはん みそ汁 赤魚の粕漬焼き きゅうりのあえ物 ふりかけ	ごはん みそ汁 野菜の卵とじ なめたけ和え	黒糖パン トマトオムレツ 野菜のソテー コーンスープ	ごはん みそ汁 つくね串 小松菜の煮びたし
タ	交流のため夕食なし	親子丼 生揚げのみそあんかけ 春雨とわかめのスープ	いかたらコスパゲテ オクラのサラダ 秋のシチュー	ゆかりごはん おでん ナス炒め すまし汁	