

令和3年 11月 献立表

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
1 824Kcal ご飯 牛乳 トンカツ なすのみそ炒め はんぺんのすまし汁	2 842Kcal ご飯 牛乳 さばの塩焼き (アレルギー食：鮭の塩焼き) 味噌汁 肉じゃが	3 文化の日 休業日 	4 904Kcal そぼろパン 牛乳 クリームスパゲッティ カラフルサラダ	5 794Kcal ご飯 牛乳 おでん ブロccoliのおかか和え 味噌汁
8 824Kcal ご飯 牛乳 チキンの照焼 コーンコロケ 味噌汁 ツナコーン和え	9 842Kcal 味噌ラーメン 牛乳 ハムカツフライ	10 841Kcal キャロットロール 牛乳 甲州ビーフシチュー (山梨県産肉、野菜) キャベツの和え物	11 821Kcal ご飯 牛乳 ししゃもフライ 豚汁	12 824Kcal ご飯 牛乳 チンジャオロース風 マロニーの和え物 中華スープ
15 801Kcal ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 野菜炒め ごま味噌汁	16 820Kcal コッペパン ソース焼きそば わかめスープ ヨーグルト 牛乳	17 820Kcal 三色丼 牛乳 キャベツの塩昆布和え すまし汁	18 834Kcal ご飯 牛乳 白身魚フライ きんぴらごぼう 白菜の味噌汁	19 879Kcal ご飯 牛乳 豚キムチ炒め マカロニサラダ チンゲン菜のスープ
22 788Kcal ご飯 牛乳 フライドチキン 小松菜の煮浸し 味噌汁 プリン	23 勤労感謝の日 休業日	24 834Kcal 菜飯ご飯 牛乳 五目卵焼き 厚揚げと大根の煮物 味噌汁	25 828Kcal 米粉パン 牛乳 肉団子 パンポテサラダ コーンスープ	26 903Kcal カレーライス 牛乳 イタリアンサラダ
29 799Kcal ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き わかめの酢の物 かき卵汁	30 775Kcal かき揚げうどん 牛乳 アメリカンドッグ			きのこにはビタミンDとカリウム 食物繊維が豊富に含まれています。 寒い時期は鍋や味噌汁などで摂ると 良いですね。

※食材の都合等により、献立が一部変更になることがあります。