



令和4年1月給食献立表

山梨県立甲府工業高校校定時制

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
		<p>※七草がゆ 1月7日に七草がゆを食べて正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわり、新しい年の無病息災を祈ります。</p>	<p>冬休み終了 春の七草</p>	<p>はちみつパン 和風ハンバーグ ポパイソテー オニオンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.9 g</p>
10日	11日	12日	13日	14日
<p>成人の日 休業日</p>	<p>肉うどん しゅうまい 牛乳</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>五目ご飯 さけの塩焼き ほうれん草のおひたし みそ汁(豆腐・わかめ) 牛乳</p> <p>エネルギー 863 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>カレー ツナサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 849 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>キャロットパン とんかつ 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳</p> <p>エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 5.3 g</p>
17日	18日	19日	20日	21日
<p>ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 卵スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 836 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 39.6 g 食塩相当量 4.8 g</p>	<p>醤油ラーメン 肉餃子 牛乳</p> <p>エネルギー 868 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4.8 g</p>	<p>ハヤシライス ポイルサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 797 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.6 g</p>	<p>ご飯 さんまのかば焼き きゃべつの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) 牛乳</p> <p>エネルギー 846 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>そばろパン チキンピカタ コーンサラダ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.9 g</p>
24日	25日	26日	27日	28日
<p>牛丼 白菜と小松菜のごま和え すまし汁(はんぺん) 牛乳</p> <p>エネルギー 867 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>ちくわ天うどん 珍珠丸・エビシウマイ 牛乳 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 793 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 4.5 g</p>	<p>ご飯 さわらの西京漬け焼 肉じゃが みそ汁(えのき・油揚げ) 牛乳</p> <p>エネルギー 805 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>ご飯 肉団子のケチャップ煮 ひじきときゃべつの和え物 すまし汁(かまぼこ・みつば・麩) 牛乳</p> <p>エネルギー 816 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>パンプキンロール ささみカツ ゆでブロッコリー マカロニサラダ クラムチャウダー 牛乳</p> <p>エネルギー 890 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 34.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>
31日	2月1日			
休業日	休業日			