

[令和4年 5月 献立表]

2022年 5月

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日
カレーライス カラフルサラダ 牛乳	憲法記念日	みどりの日	こどもの日 	黒糖パン チーズハンバーグ (デミソース) アスパラサラダ ミネストローネ 牛乳
エネルギー 834 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.0 g				エネルギー 761 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 34.9 g 食塩相当量 3.2 g
9日	10日	11日	12日	13日
ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ (青梗菜・えのき) 牛乳	山菜うどん 肉まん 牛乳	ご飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 (大根、油揚げ) 牛乳	ご飯 さばのみそ煮 野菜いため すまし汁 (かまぼこ) 牛乳	キャロットパン ロースカツ シーザーサラダ クラムチャウダー 牛乳
エネルギー 864 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 38.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 12.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 3.2 g
16日	17日	18日	19日	20日
チキンピラフ スパゲティサラダ コンソメスープ (ベーコン・マッシュルーム) 牛乳	コッペパン やきそば 春巻き わかめと卵のスープ 牛乳	ご飯 ハヤシライス ポイルサラダ 牛乳	菜めしご飯 白身魚フライ ひじきの煮物 (大豆入り) なめこのみそ汁 牛乳	ご飯 甘酢肉だんご 春雨サラダ すまし汁 (はんぺん、ねぎ) 牛乳
エネルギー 780 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 859 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 36.9 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 3.2 g
23日	24日	25日	26日	27日
グリーンピースご飯 かつおカツ 高野豆腐の卵とじ みそ汁 (えのき油揚げ) 牛乳	肉うどん しゅうまい 牛乳	ご飯 鮭の塩焼き 肉じゃが 豆腐のみそ汁(わかめ) 牛乳	ご飯 若鶏の竜田揚げ 人参しりしり すまし汁 牛乳	チーズパン ラタトゥイユ コーンサラダ もずくスープ 牛乳
エネルギー 851 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 746 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 788 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 893 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 31.4 g 食塩相当量 3.2 g
30日	31日			
親子丼 きゃべつのおかか和え じゃがいものみそ汁 牛乳	醤油ラーメン ぎょうざ 牛乳		朝ごはん食べていますか？ 脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足 になっています。 脳のエネルギーブドウ糖！ バランス良く食べる事が理想ですが 食べていない時は、まずは何か一口入れましょう。 	
エネルギー 804 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.5 g			