


[令和4年 6月献立表]

山梨県立甲府工業高校知定時制

月	火	水	木	金
 <p>6月4日は 虫歯予防デー</p>	<p>☆☆噛むことの効果☆☆ よく噛むと唾液の分泌が活発になります。唾液には有害な細菌とたたく酵素が含まれており、虫歯や歯周病の予防につながります。</p>	<p>カレーライス 豆と野菜のサラダ 牛乳</p> <p>1日</p>	<p>ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ 中華スープ 牛乳</p> <p>2日</p>	<p>枝豆ご飯 あじフライ きんぴらごぼう ごまみそ汁(すりごま、葱、豆腐、大根) 牛乳</p> <p>3日</p>
<p>6日</p> <p>ご飯 ピピンバ風 春巻 わかめスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 815 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>7日</p> <p>かき揚げうどん かに玉風味 牛乳</p> <p>エネルギー 729 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 4.1 g</p>	<p>8日</p> <p>ご飯 揚げぎょうざ 青椒肉絲 野菜スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 826 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>9日</p> <p>五目ご飯 さわらの塩焼き 小松菜とツナの煮浸し すまし汁(かまぼこ、みつば、) 牛乳</p> <p>エネルギー 895 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>10日</p> <p>パンプキンロール チキンカツ ひじきときゃべつの和え物 ポトフ 牛乳</p> <p>エネルギー 820 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 3.1 g</p>
<p>13日</p> <p>ご飯 八宝菜 マカロニサラダ かき玉汁 牛乳</p> <p>エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>14日</p> <p>みそラーメン しゅうまい 牛乳</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 鶏の唐揚げ 切り干し大根の煮物 豆腐のみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 858 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>16日</p> <p>ご飯 白身魚の香味焼き 野菜いため きのこのみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>17日</p> <p>ミルクパン きのこハンバーグ ビーフソテー コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.5 g</p>
<p>20日</p> <p>ご飯 豚丼 ごまあえ(白菜・小松菜) みそ汁(大根、油揚げ) 牛乳 ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー 875 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>21日</p> <p>肉うどん チンゲン菜 牛乳</p> <p>エネルギー 777 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>22日</p> <p>ハヤシライス チーズサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 810 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>23日</p> <p>ご飯 メンチカツ ひじきの煮物 湯葉のすまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 866 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>24日</p> <p>そぼろパン 鮭のマヨネーズ焼き きのこパゲティ オニオンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 880 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.6 g</p>
<p>27日</p> <p>カレーピラフ 豆腐サラダ トマトスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>28日</p> <p>タンメン 餃子 牛乳</p> <p>エネルギー 820 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁(えのき、油揚げ) 牛乳</p> <p>エネルギー 842 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>30日</p> <p>ご飯 グリルチキン マーボーなす レタスのスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.8 g</p>	