



[令和4年 7月 献立表]

2022年 7月

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
				1日 ライ麦パン 煮込みハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ 牛乳
				1日 エネルギー 814 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.6 g
4日 ご飯 焼肉風 大根の煮物 みそ汁 牛乳	5日 きつねうどん しゅうまい 牛乳	6日 ご飯 キーマカレー 切り干し大根のサラダ 牛乳	7日 ご飯 白身魚の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ そうめん汁 牛乳 	8日 食パン いちご&マーガリン 鶏の照り焼き 野菜ソテー トマトスープ 牛乳
エネルギー 857 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 766 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 38.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 816 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.3 g
11日 ご飯 あじメンチフライ ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え 豚汁 牛乳	12日 醤油ラーメン 餃子 牛乳	13日 ご飯 チキン南蛮 タルタルソース 中華あえ 中華スープ 牛乳	14日 炊き込みご飯 揚げ出し豆腐(大根おろし) きゃべつのはちま布和え みそ汁 牛乳	15日 チーズパン カレイのムニエル ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳
エネルギー 872 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 866 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 839 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.6 g
18日 海の日 休業日	19日 そばろパン 焼きそば コーンコロッケ 牛乳	20日 ゆかりご飯 ぶりの照り焼き 里芋のそばろ煮 すまし汁 牛乳	21日 ご飯 豚肉の冷しゃぶ風 春巻き 豆腐のみそ汁 牛乳	22日 ご飯 麻婆豆腐 大豆もやしのナムル わかめスープ 牛乳
	エネルギー 883 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.2 g

水分をこまめに摂りましょう!  
 人体の水分は、大人は体重の60%、成長期では70%を占め、血液やリンパ液の主成分として重要な働きをしています。  
 夏は、気温が高くなります。不足すると持久力や判断力の低下や体温調節がうまくできず、熱中症に陥る恐れもあります。

平均的な日本人の1日に必要な水分は2.5ℓ  
 食事にも水分は約1.5ℓ含まれているので、飲料としては1日1ℓ以上必要です。

