

[ 令和4年10月献立表 ]

山梨県立甲府工業高校定時制

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日								
<p>ご飯 麻婆豆腐 中華あえ わかめと卵のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 827 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>醤油ラーメン 肉まん 牛乳</p> <p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>チャーハン けんがつ 中華あえ 牛乳</p> <p>エネルギー 877 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>ご飯 白身魚の七味マヨ焼き 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 802 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>はちみつパン 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>								
10日	11日	12日	13日	14日								
<p>スポーツの日 (祝日)</p>	<p>山菜うどん 野菜コロッケ 牛乳</p> <p>エネルギー 754 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>本科：定通教育祭 専攻科：現場見学会  給食はありません</p>	<p>ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め カリフラワーの酢の物 すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 850 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.2 g</p>	<p>食パン(ブルーベリー&amp;マーガリン付) ツナオムレツ マカロニサラダ ポークシチュー 牛乳</p> <p>エネルギー 839 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>								
17日	18日	19日	20日	21日								
<p>菜めしご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 832 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>みそラーメン 焼き餃子 牛乳</p> <p>エネルギー 796 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>休業日</p>	<p>カレーライス シーザーサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 893 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>そぼろパン 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト トマトスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 887 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 3.2 g</p>								
24日	25日	26日	27日	28日								
<p>牛すき丼 青菜の辛し和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>かき揚げうどん しゅうまい 牛乳 ブドウゼリー</p> <p>エネルギー 773 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.8 g</p>	<p>栗ごはん さばの塩焼き きゃべつのおかか和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 800 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯 焼肉風 大根ツナマヨサラダ かき玉汁 牛乳</p> <p>エネルギー 837 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 1.7 g</p>	<p>パンプキンロール チキンカツ きのこサラダ オニオンスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 826 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.2 g</p>								
31日	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>豚肉のシャリアピンソース 金平ごぼう みそ汁 牛乳 かぼちゃプリン</p> <p>エネルギー 813 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;">  <p>お米を食べよう</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>ごはんの栄養</p> <p>お茶碗1杯分(150g)</p> <table style="font-size: small; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー…252kcal</td> <td>ビタミンB2…0.02g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物…55.7g</td> <td>カルシウム…5g</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質…3.8g</td> <td>鉄…0.2g</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1…0.03g</td> <td>食物繊維…0.5g</td> </tr> </table> </div> </div> <div style="width: 35%;"> <p>※新米について 新米は、夏から秋にかけて収穫された後、その年中、つまり12月31日まで精米・出荷されたお米のことです。(JAS法に基づく定義) お米は保存性が高い食べ物ですが、鮮度が重要なので、新米は特別に美味しいです。 夏は30分、秋、冬は1～2時間浸水して炊くほうが、より美味しく召し上がれます。</p>  </div> </div>				エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g	炭水化物…55.7g	カルシウム…5g	たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g	ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g
エネルギー…252kcal	ビタミンB2…0.02g											
炭水化物…55.7g	カルシウム…5g											
たんぱく質…3.8g	鉄…0.2g											
ビタミンB1…0.03g	食物繊維…0.5g											