

[令和4年11月間献立表]

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
 <p>*11月14日から18日まで、山梨県産の食品や郷土料理を提供します。</p>	1日 タンメン にらまんじゅう 牛乳	2日 ご飯 豚肉しょうが焼き マカロニツナサラダ すまし汁 牛乳	3日 文化の日 (祝日) 	4日 チーズパン フライドチキン 海藻サラダ ポトフ 牛乳
	エネルギー 848 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 881 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.2 g	
7日 オムライス風 シーフードサラダ コンスープ 牛乳	8日 肉うどん風 イカメンチカツ 牛乳	9日 ご飯 鶏肉と厚揚げのオイスターソース炒め 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	10日 ご飯 みそカツ ほうれん草と白菜のお浸し すまし汁 牛乳	11日 ライ麦パン カレイのホイル焼き スパゲッティソテー コンスープ 牛乳
エネルギー 868 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 796 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 32.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 821 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 36.5 g 食塩相当量 3.7 g
14日 ※給食週間 甲州地鶏の親子丼 小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁 牛乳	15日 バターロール 焼きそば ワインビーフの牛肉コロッケ わかめスープ 牛乳	16日 ご飯 さばの生姜煮 白菜のおかかあえ おつけだんご汁(大月の郷土料理) 牛乳	17日 わかめごはん 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物 湯葉のすまし汁(県内産 ゆば) 牛乳	18日 ご飯 ハヤシライス(甲州ワインビーフ) 温野菜サラダ 牛乳
エネルギー 840 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 850 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.2 g
21日 ご飯 八宝菜 揚げぎょうざ 卵スープ 牛乳	22日 きつねうどん しゅうまい 牛乳	23日 勤労感謝の日 (祝日) 	24日 ※和食の日 きのご飯 ホッケの旨み干し焼 きゃべつの塩昆布和え みそ汁 牛乳	25日 セルフハンバーガー(丸パン) チーズインハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳
エネルギー 826 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 759 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 37.8 g 食塩相当量 3.2 g
28日 ご飯 チキンカレー カラフルサラダ 牛乳	29日 醤油ラーメン 焼き餃子 牛乳	30日 ご飯 サーモンタルタルフライ おでん風煮 みそ汁 牛乳	11月24日は「和食の日」 「和食は、日本人の伝統的文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。 	
エネルギー 854 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.5 g		