

[令和5年5月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
カレーライス ヤングコーンサラダ 牛乳	山菜うどん 牛肉コロッケ 牛乳 ミルメーク	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
エネルギー 863 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.0 g			
8日 ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル ワンタンスープ 牛乳	9日 タンメン 肉まん 牛乳	10日 ご飯 チンジャオロース風 春巻き 卵スープ 牛乳	11日 わかめごはん きびなごフライ きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	12日 セルフハンバーガー (丸パン、チーズハンバーグ、レタス) マカロニツナサラダ クラムチャウダー 牛乳 ミルメーク
エネルギー 867 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 890 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 36.4 g 食塩相当量 3.8 g
15日 枝豆ご飯 かつおカツ 高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳	16日 かき揚げうどん しゅうまい 牛乳 青梅ゼリー	17日 ハヤシライス ポイルサラダ 牛乳	18日 親子丼 野菜ののり和え みそ汁 牛乳	19日 ナン キーマカレー ポテトサラダ 牛乳 プリン
エネルギー 829 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 824 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 743 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.9 g
22日 ビビンバ丼 イカチヂミ わかめスープ 牛乳	23日 醤油ラーメン 焼き餃子 牛乳 ミルメーク	24日 ご飯 さけの塩焼き 肉じゃが みそ汁 牛乳	25日 ご飯 肉だんご 春雨サラダ けんちん汁 牛乳	26日 はちみつパン チキンカツ イカと野菜のソテー もずくスープ 牛乳
エネルギー 870 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 726 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 849 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 862 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.1 g
29日 ご飯 豚肉のシャリアピンソース スパゲティーサラダ みそ汁 牛乳 ミルメーク	30日 肉うどん ��ナゲツ 牛乳	31日 鶏ごぼうごはん あじフライ 青菜のお浸し すまし汁 牛乳	5月旬の食材カツオについて  カツオにはオメガ脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)が含まれています。DHAは脳の働きを活性化し、EPAは血液をサラサラにする働きがあると言われています。また、初カツオには、筋肉や内臓の栄養源であるたんぱく質も多く含まれ、ビタミンB6やビタミンDなどが	
エネルギー 855 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 744 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.1 g		