

[令和5年6月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
	<p>6月4日～10日は、 虫歯予防デー！</p> 	<p>【よく噛んで食べましょう！】</p> <p>よく噛むことで唾液の分泌が増え 食後の酸性に傾いた口の中を 中和、殺菌をしてくれることで口の中を健康を守ってくれます。</p>	<p>1日</p> <p>ご飯 酢豚風 餃子（カレー味） 中華スープ 牛乳</p>	<p>2日</p> <p>台風の為に臨時休校</p>
			<p>5日 虫歯予防メニュー</p> <p>じゃこと野沢菜ご飯 ささみチーズフライ きんぴらごぼう みそ汁 牛乳</p> 	<p>6日</p> <p>みそラーメン フランクフルト 牛乳 わかめご飯（小盛）</p>
<p>12日 給食週間</p> <p>ご飯 豚肉しょうが焼き（県内産豚肉） 胡瓜とカニ風味の酢の物 みそ汁 牛乳</p>	<p>13日</p> <p>カレーうどん しゅうまい 牛乳 白桃ゼリー（山梨産、その他） 菜めし（小盛）</p>	<p>14日</p> <p>牛丼（甲州ワインビーフ） 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳</p> 	<p>15日</p> <p>ご飯 みそカツ（甲州味噌） ひじきと大豆の煮物 おつけだんご汁 牛乳</p>	<p>16日</p> <p>そぼろパン さけのムニエル キャベツとささみサラダ ミネストローネ 牛乳</p>
<p>19日</p> <p>ハヤシライス シーザーサラダ 牛乳</p>	<p>20日</p> <p>タンメン 焼きようざ 牛乳 ゆかりご飯（小盛）</p>	<p>21日</p> <p>ご飯 豚肉のキムチ炒め ほうれんそうのナムル わかめスープ 牛乳</p>	<p>22日</p> <p>ご飯 白身魚の竜田あげ 野菜いため みそ汁 牛乳</p>	<p>23日</p> <p>黒糖パン ハンバーグ（デミソース） パンポテサラダ オニオンスープ 牛乳</p>
<p>26日</p> <p>チキンピラフ 野菜コロッケ 和風サラダ 大豆スープ 牛乳</p>	<p>27日</p> <p>ミルクパン 焼きそば かに玉風味 中華スープ 牛乳</p>	<p>28日</p> <p>ご飯 さばの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 みそ汁 牛乳</p>	<p>29日</p> <p>ご飯 グリルチキン なすのそぼろ炒め レタスのスープ 牛乳</p>	<p>30日</p> <p>カレーライス 豆腐サラダ 牛乳</p> 
<p>エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 875 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 4.2 g</p>	<p>エネルギー 844 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 772 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 807 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>
<p>エネルギー 820 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 884 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 28.8 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 888 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 936 kcal たんぱく質 39.8 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.9 g</p>	<p>エネルギー 790 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.6 g</p>
<p>エネルギー 837 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 862 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.5 g</p>	<p>エネルギー 810 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 811 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 808 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 2.9 g</p>
<p>エネルギー 891 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 890 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 857 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 906 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>