



[ 令和5年9月 献立表 ]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="border: 1px dashed purple; padding: 5px;"> <p>旬の野菜 秋なす 9月～10月は少し涼しくなり、昼と夜の寒暖差が大きくなることで夏のナスより柔らかくみずみずしいのが特徴です。この頃実るナスを「秋ナス」と呼ばれます。ナスの皮にはポリフェノール「ナスニン」と呼ばれる栄養が含まれています。おすすめ料理は、柔らかいということで、浅漬け、揚げなすの醤油漬け、鶏肉とズッキーニ、トマトで煮込むラタトゥイユなど幅広い食べ方があります。</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>九月一日は 防災の日</p> </div>  </div> </div>				
				<b>1日</b> 黒糖パン スペイン風オムレツ 野菜ソテー オニオンスープ 牛乳 エネルギー 746 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.1 g
<b>4日</b> ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 卵スープ 牛乳 エネルギー 816 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.2 g	<b>5日</b> 肉うどん 野菜チヂミ ご飯（小盛） 牛乳 エネルギー 873 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 1.7 g	<b>6日</b> ご飯 鶏肉の照り焼き なすのそぼろ炒め みそ汁 牛乳 エネルギー 852 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 2.6 g	<b>7日</b> カレーライス ツナサラダ 牛乳 エネルギー 883 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.7 g	<b>8日</b> パンプキンロール 鮭フライ きのことサラダ コンソメスープ 牛乳 エネルギー 802 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.0 g
<b>11日</b> ご飯 豚肉しょうが焼き もやしのナムル すまし汁 牛乳 エネルギー 853 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.1 g	<b>12日</b> タンメン 餃子 ご飯（小盛） 牛乳 エネルギー 917 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g	<b>13日</b> きのご飯 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し みそ汁 牛乳 エネルギー 753 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.9 g	<b>14日</b> ご飯 肉団子の酢豚風 パンパンジー 中華スープ 牛乳 エネルギー 802 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 2.2 g	<b>15日</b> チーズパン グリルチキン ポテトサラダ ミネストローネ 牛乳 エネルギー 766 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 36.2 g 食塩相当量 3.3 g
<b>18日</b>  【休業日】	<b>19日</b> コッペパン 焼きそば 北海道きたあかりコロッケ わかめスープ 牛乳 エネルギー 882 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.4 g	<b>20日</b> ご飯 八宝菜 ブロッコリーとビーンズサラダ 中華スープ 牛乳 エネルギー 779 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	<b>21日</b> 菜めしご飯 あじフライ 筑前煮 すまし汁 牛乳 エネルギー 872 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.5 g	<b>22日</b> ご飯 肉豆腐 きゃべつのおかか和え みそ汁 牛乳 エネルギー 865 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.1 g
<b>25日</b> ご飯 焼き鳥風 わかめの酢の物 すまし汁 牛乳 エネルギー 801 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.4 g	<b>26日</b> カレーうどん しゅうまい ご飯（小盛） 牛乳 エネルギー 839 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.6 g	<b>27日</b> ご飯 白身魚の竜田あげ きんぴらごぼう みそ汁 牛乳 エネルギー 852 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.8 g	<b>28日</b> ハヤシライス カラフルサラダ 牛乳 エネルギー 821 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.5 g	<b>29日 十五夜</b> そぼろパン ハンバーグ（トマトソース） シーザーサラダ コーンスープ 牛乳 お月見ゼリー（梨ゼリー）  エネルギー 813 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.6 g