



【令和5年 11月 献立表】

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金	
<p>ゆばの歴史(15日 ゆばのすまし汁提供します。)</p>  <p>肉食を禁じられていた僧侶たちの貴重なたんぱく源として食べられていました。精進料理の一つでもあります。「みのぶゆば」は日蓮聖人の体を気遣い、弟子たちが師の栄養源のために供したのが始まりといわれています。700年の歴史を有し、「伝統の味覚」として今に受け継がれています。</p>		<p>1日</p> <p>ピビンバ丼 長いもと茎わかめの和え物 春雨のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー - 809 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>2日</p> <p>ご飯 さわらの西京焼き 大根と里芋の煮物 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー - 774 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>3日</p> <p>休業日</p> 	
<p>6日</p> <p>チキンカレー カラフルサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー - 850 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>7日</p> <p>黒糖パン ソース焼きそば 野菜ナゲット 大豆スープ 牛乳</p> <p>エネルギー - 856 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>8日</p> <p>ご飯 肉団子 おでん風煮 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー - 798 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>9日</p> <p>中華丼 きゅうりとささみのサラダ 中華スープ 牛乳</p> <p>エネルギー - 788 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>10日</p> <p>五目ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー - 834 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.5 g</p>	
<p>13日 給食週間</p> <p>ご飯 豚肉の味噌炒め(甲州味噌) 白菜の塩昆布和え すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー - 807 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>		<p>14日</p> <p>けんちんうどん(甲州地鶏) カレーポテトコロッケ 牛乳</p> <p>エネルギー - 860 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>15日</p> <p>ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 湯葉のすまし汁(県内産:湯葉) 牛乳</p> <p>エネルギー - 806 kcal たんぱく質 37.5 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>16日</p> <p>焼肉丼(ワインビーフ) コールスローサラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー - 797 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>17日</p> <p>そぼろパン チキンのチーズ焼き きのこのパゲティ(甲斐市産:きくらげ) コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー - 836 kcal たんぱく質 41.5 g 脂質 34.6 g 食塩相当量 3.3 g</p>
<p>20日</p> <p>休業日 (県民の日)</p> 	<p>21日</p> <p>醤油ラーメン 焼き餃子 ご飯(小盛) 牛乳</p> <p>エネルギー - 854 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>22日</p> <p>シーフードピラフ オムレツ コンソメスープ 牛乳</p> <p>エネルギー - 751 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>23日</p> <p>休業日 (勤労感謝の日)</p> 	<p>24日</p> <p>チーズパン カレーのムニエル 温野菜サラダ ミネストローネ 牛乳</p> <p>エネルギー - 770 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g</p>	
<p>27日</p> <p>ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ かきたまスープ 牛乳</p> <p>エネルギー - 882 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>28日</p> <p>きつねうどん ポーク焼売 ご飯(小盛) 牛乳</p> <p>エネルギー - 845 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.3 g</p>	<p>29日</p> <p>ハヤシライス ひじきサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー - 852 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.2 g</p>	<p>30日</p> <p>ご飯 サーモントルタルフライ れんこんと厚揚げの炒め煮 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー - 865 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>○11月の旬の食材</p> <ul style="list-style-type: none"> 白菜 ほうれん草 ブロッコリー ぶり ししゃも キウイフルーツ みかん <p>冬野菜は寒さで凍らないよう細胞内に糖を蓄積するため日みか強いものが多いです。</p> 	