


[ 令和6年1月 献立表 ]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
				
				
8日	9日	10日	11日 鏡開き	12日
休業日 (成人の日)	ハヤシライス 温野菜サラダ 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜の中華スープ 牛乳	わかめご飯 きびなごフライ ひじきと大豆の煮物 すいとん 牛乳	チーズパン チキントマト煮 ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳
	エネルギー 832 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.3 g
15日 小正月	16日	17日	18日	19日
ご飯 豚肉しょうが焼き いんげんのごまあえ 豆腐のみそ汁 牛乳 ミニたい焼き	肉うどん 海鮮シュウマイ 牛乳 ご飯(小盛)	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが すまし汁 牛乳	ご飯 青椒肉絲 揚げぎょうざ 白菜の中華スープ 牛乳	黒糖パン たらのジェノバソース焼 ミートスパゲティ 野菜スープ 牛乳
エネルギー 888 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 869 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 836 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.7 g
22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 あじフライ 大根のそぼろ煮 なめこのみそ汁 牛乳	醤油ラーメン 肉まん 牛乳 ご飯(小盛)	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 白菜のおかかあえ はんぺんのすまし汁 牛乳	カレーライス ツナサラダ 牛乳	食パン(いちご&マーガリン) 照り焼きハンバーグ ほうれん草ソテー コーンスープ 牛乳
エネルギー 852 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.2 g	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	エネルギー 752 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.8 g
29日	30日	31日	冬の旬「鱈(たら)」 旬は12月～2月。今の時期は新鮮な切り身や白子が出回っています。 高たんぱくでビタミンD、ビタミンB12などが豊富に含まれ栄養的にもよい魚です。 ビタミンDが逃げないようにムニエル、ホイル焼きがおすすめ料理です。 今月は、バジル、粉チーズ、オリーブオイルと漬け込んだ 「たらのジェノバソース焼き」を提供します。 	
ビビンバ丼 チョレギサラダ わかめスープ 牛乳	煮込みうどん 肉じゃがコロッケ 牛乳	休業日		
エネルギー 833 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.4 g			