

[令和6年4月 献立表]

山梨県立甲府工業高校 定時制

月	火	水	木	金
<p>ご入学・ご進学おめでとうございます。 新しい環境での生活に、期待と不安でいっぱいのこと と思います。疲れのたまる時期でもあるので、体調に 十分気をつけてくださいね。</p> 		<p>食堂でのルール ・ 給食時間は17時～17時50分です。 ・ 給食は持ち出し禁止です。 ・ 食前後は手洗い・消毒をしましょう。</p>		<p>安心・安全で、皆さんが楽しみ になるような給食提供に努めます。 よろしく願います。</p> 
8日	9日	10日	11日	12日
カレーライス ツナサラダ 牛乳	入学式 	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ 牛乳 お祝いゼリー	ご飯（味つけのり） さばの塩焼き ごぼうのピリ辛煮 大根のみそ汁 牛乳	そぼろパン 豚肉のシャリアピンソース 春キャベツのサラダ コンソメスープ 牛乳
エネルギー 871 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 873 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 752 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.1 g	
15日	16日	17日	18日	19日
わかめご飯 肉団子 もやしとニラの卵炒め 春野菜のすまし汁 牛乳	担々麺 焼きようざ 牛乳 ご飯（小盛）	ご飯 あじフライ 切り干し大根の煮物 里芋みそ汁 牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ 牛乳	食パン（いちご&マーガリン） 鶏肉のハーブ焼き アスパラのソテー コンソメスープ 牛乳 
エネルギー 831 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 34.3 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 3.0 g
22日	23日	24日	25日	26日
豚すき丼 キャベツときゅうりの浅漬け わかめと豆腐のみそ汁 牛乳	かき揚げうどん 焼売 牛乳 ご飯（小盛）	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ もずくスープ 牛乳	たけのご飯  白身魚フライ 白菜・ほうれん草のおかか和え みそ汁 牛乳	チーズパン ハンバーグ ジャーマンポテト オニオンスープ 牛乳 ワッフル
エネルギー 833 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 847 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 802 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 880 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 3.5 g
29日	30日	旬の野菜「新ごぼう」「春ごぼう」について この時期のごぼうは、やわらかく風味がとても良いです。サッと火を通すだけで 食べられ、きんぴらごぼう、汁物などがより一層おいしく召し上がれます。 食物繊維が豊富なため、血糖値やコレステロール値を下げたり がん予防と動脈硬化予防も期待できます。 		※食材の都合により、献立が変更する場合があります。
昭和の日 	醤油ラーメン ポテトとお米のささみカツ 牛乳 ご飯（小盛） エネルギー 909 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 4.0 g			