

[令和4年9月 献立表]

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金
 今年の十五夜は 9月10日(土)です。	十五夜とは、1年で最も美しいと言われている「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫物を供えて実りを感謝する行事です。 里芋やさつま芋を供えていた事から別名「芋名月」と言います。	九月一日は 防災の日 	1日	2日
			ご飯 さばのみそ煮 甘酢和え すまし汁 牛乳	キャロットロール メンチカツ シーザーサラダ ミネストローネ 牛乳
			エネルギー 814 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 719 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 2.6 g
5日	6日	7日	8日	9日
ご飯 ビビンバ風 春巻き わかめスープ 牛乳	肉うどん しゅうまい 牛乳	きのこご飯 あじフライ 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳	ご飯 ハヤシライス ボイルサラダ 牛乳	チーズパン ハーブチキン スパゲティソー オニオンスープ 牛乳
エネルギー 840 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 842 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 34.7 g 食塩相当量 4.6 g
12日	13日	14日	15日	16日
カレーライス 豆腐サラダ 牛乳	タンメン ぎょうざ 牛乳	ご飯 回鍋肉 マカロニサラダ 中華スープ 牛乳	わかめご飯 カレイのコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう みそ汁 牛乳	ミルクパン ハンバーグ(デミグラスソース) 野菜炒め コンソメスープ 牛乳
エネルギー 855 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 851 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 38.8 g 食塩相当量 3.3 g
19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日	きつねうどん 牛肉コロッケ 牛乳	ご飯 肉団子 ポテトサラダ 豚汁 牛乳	ご飯 白身魚フライ 切り干し大根の煮物 すまし汁 牛乳	秋分の日 
	エネルギー 761 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 33.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 3.1 g	
26日	27日	28日	29日	30日
豚丼 春雨サラダ みそ汁 牛乳	コッペパン ソース焼きそば フヨーハイ 牛乳	ご飯 さばのベッパ焼 肉じゃが みそ汁 牛乳	ご飯 揚げぎょうざ 青椒肉絲 野菜スープ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げ ひじきと大豆の煮物 すまし汁 牛乳
エネルギー 864 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 28.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 840 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 844 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 846 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 3.2 g