

[令和4年10月献立表]

山梨県立甲府工業高校定時制

月	火	水	木	金										
3日	4日	5日	6日	7日										
ご飯 麻婆豆腐 中華あえ わかめと卵のスープ 牛乳	醤油ラーメン 肉まん 牛乳	チャーハン チキンカツ 中華あえ 牛乳	ご飯 白身魚の七味マヨ焼き 小松菜のごま和え みそ汁 牛乳	はちみつパン 鶏肉のクリーム煮 ひじきサラダ コンソメスープ 牛乳										
エネルギー - 827 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 808 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー - 877 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー - 802 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 813 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.2 g										
10日	11日	12日	13日	14日										
スポーツの日 (祝日)	山菜うどん 野菜コロッケ 牛乳	本 科：定通教育祭 専攻科：現場見学会 給食はありません	ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め カリフラワーの酢の物 すまし汁 牛乳	食パン(ブルーベリー&マーガリン付) ツナオムレツ マカロニサラダ ポークシチュー 牛乳										
	エネルギー - 754 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー - 850 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー - 839 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 38.4 g 食塩相当量 3.2 g										
17日	18日	19日	20日	21日										
菜めしご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳	みそラーメン 焼き餃子 牛乳	休業日	カレーライス シーザーサラダ 牛乳	そぼろパン 豆腐ハンバーグ ジャーマンポテト トマトスープ 牛乳										
エネルギー - 832 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー - 796 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.8 g		エネルギー - 893 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 887 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 37.4 g 食塩相当量 3.2 g										
24日	25日	26日	27日	28日										
牛すき丼 青菜の辛し和え みそ汁 牛乳	かき揚げうどん しゅうまい 牛乳 ブドウゼリー	栗ごはん さばの塩焼き きやべつのおかか和え みそ汁 牛乳	ご飯 焼肉風 大根ツナマヨサラダ かき玉汁 牛乳	パンプキンロール チキンカツ きのこサラダ オニオンスープ 牛乳										
エネルギー - 818 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー - 773 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー - 800 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー - 837 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 32.0 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー - 826 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.2 g										
31日														
ご飯 豚肉のシャリアピンソース 金平ごぼう みそ汁 牛乳 かぼちゃプリン	かぼちゃ	 <p>お米を食べよう</p> <p>ご飯の栄養</p> <p>お茶碗1杯分(150g)</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー...252kcal</td> <td>ビタミンB2...0.02g</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質...55.7g</td> <td>カルシウム...5g</td> </tr> <tr> <td>炭水化物...55.7g</td> <td>鉄...0.2g</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質...3.8g</td> <td>食物繊維...0.5g</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB1...0.03g</td> <td></td> </tr> </table>	エネルギー...252kcal	ビタミンB2...0.02g	たんぱく質...55.7g	カルシウム...5g	炭水化物...55.7g	鉄...0.2g	たんぱく質...3.8g	食物繊維...0.5g	ビタミンB1...0.03g		<p>※新米について</p> <p>新米は、夏から秋にかけて収穫された後、その年中、つまり12月31日まで精米・出荷されたお米のことです。(IAS法に基づく定義)</p> <p>お米は保存性が高い食べ物ですが、鮮度が重要なので、新米は特別に美味しいです。</p> <p>夏は30分、秋、冬は1~2時間浸水して炊くほうが、より美味しく召し上がれます。</p>	
エネルギー...252kcal	ビタミンB2...0.02g													
たんぱく質...55.7g	カルシウム...5g													
炭水化物...55.7g	鉄...0.2g													
たんぱく質...3.8g	食物繊維...0.5g													
ビタミンB1...0.03g														
エネルギー - 813 kcal たんぱく質 35.3 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.5 g														