

【令和6年 6月 献立表】 (変更版)

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>6月</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>6月4日～10日は 虫歯予防デー！</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>【よく噛んで食べましょう！】</p>  <p>よく噛むことで体に良い栄養をしっかりと吸収できます。 また歯や口の中もきれいに保てます。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>10日～14日は給食週間です。 山梨県内産のものを提供します。(地産地消) 地元の食材を味わってくださいね。</p>  </div> </div>				
3日	4日	5日	6日	7日
ご飯 鶏の唐揚げ ツナソテー みそ汁(豆腐とわかめ) 牛乳	肉うどん(茎わかめ入り) 五目卵焼き 牛乳 ご飯(小盛)	カレーライス コーンサラダ 牛乳	ご飯 プルコギ風 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	チーズパン 鮭のムニエル マカロニきのこソテー 野菜スープ 牛乳 あわせる桃ゼリー
エネルギー 821 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 35.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 3.0 g
10日 給食週間	11日	12日	13日	14日
ご飯 ワインビーフコロッケ ひじきと大豆の煮物 すまし汁 牛乳	味噌ラーメン(甲州味噌) 揚げぎょうざロール 牛乳 ご飯(小盛)	五目ご飯 さばの塩焼き れんこんのきんぴら(山梨県産きくらげ入) なめこのみそ汁(甲州味噌) 牛乳	ご飯 豚肉のおろしソテー(富士桜ポーク) きやべつの塩昆布和え けんちん汁 牛乳	食パン(ジャム付) 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ クリームシチュー(県内産 米粉入) 牛乳
エネルギー 801 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 870 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 884 kcal たんぱく質 36.7 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 38.2 g 食塩相当量 3.6 g
17日	18日	19日	20日	21日
焼肉丼 オクラと胡瓜の酢の物 みそ汁(しめじ・長ネギ・ふ) 牛乳	ちくわ天うどん しゅうまい 牛乳 ご飯(小盛)	ハヤシライス カラフルサラダ 牛乳	ご飯 赤魚の西京焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁(はんぺん、ねぎ) 牛乳	そぼろパン チキントマト煮 海藻サラダ コンソメスープ 牛乳
エネルギー 813 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.2 g
24日	25日	26日	27日	28日
ご飯 メンチカツ おでん風 みそ汁(もやし・油揚げ) 牛乳	チャンポン 餃子 牛乳	ご飯 青椒肉絲風 中華サラダ 卵スープ 牛乳	ビビンバ丼 ブロッコリーの和え物 ワンタンスープ 牛乳	ハンバーガー パナナ 牛乳
エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 27.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 40.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。