



[令和6年7月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
麻婆なす豆腐丼 ほうれんそうのナムル 中華スープ 牛乳	きつねうどん 肉じゃがコロッケ 牛乳 ご飯（小盛）	夏野菜カレーライス ひじきサラダ 牛乳	ゆかりご飯 白身魚のフライ 高野豆腐の卵とじ 冬瓜のみそ汁 牛乳	バターロール チリコンカン カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳 ヨーグルト
エネルギー 812 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 886 kcal たんぱく質 36.5 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 861 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.0 g
8日	9日	10日 納豆の日	11日	12日
ご飯 豚肉しょうが焼き ピーマンの梅おかか和え すまし汁 牛乳	担々麺 餃子 牛乳 ご飯（小盛）	ご飯（納豆ふりかけ） あじのトマトソース きんぴらごぼう なめこのみそ汁 牛乳	コーンピラフ ミートオムレツ ポテトサラダ 酸辣湯 牛乳	黒糖パン ささみチーズフライ ほうれん草と卵のソテー カレースープ 牛乳 シューアイス
エネルギー 828 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.5 g
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 	かき揚げうどん しゅうまい 牛乳 ご飯（小盛）	ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤチャンプル もやしのみそ汁 牛乳 	キムタクご飯 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	食パン（ブルーベリー&マーガリン付） 鶏肉のレモンハーブ焼き ミートスパゲティ コンソメスープ 牛乳
エネルギー 888 kcal たんぱく質 36.2 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 826 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 834 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 35.8 g 食塩相当量 3.4 g	
22日	23日			
ご飯 豚肉スタミナ焼き オクラと胡瓜の和え物 じゃが芋のみそ汁 牛乳	夏季休業 	とうもろこしは 湯をわかしてから とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらずぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。  とうもろこしの粒とひげの関係  ひげ（絹糸）は、とうもろこしのめしべです。花粉がひげの先につくと実ができます。そのため、粒（実）とひげの数は同じになります。		
エネルギー 801 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 1.7 g				
水分はこまめに摂りましょう！  人体の水分は、大人は体重の60%、成長期では70%を占め、血液リンパ液の主要成分として重要な働きをしています。 平均的な日本人の1日に必要な水分は2.5ℓです。食事にも水分は、1.5ℓ含まれているので、飲料としては、1日1ℓ以上必要です。		夏休み明けの給食は 8月22日(木)からです。 		

※食材の都合により献立が変更する場合があります。