



〔令和6年 10月 献立表〕

赤魚の西京焼き

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
旬の食材「ニシン」2日に提供します。 夏の期間にエサをたっぷり食べて栄養を蓄えるため、この時期のニシンは脂がのってとても美味しいです。 DHA、EPAが豊富で血液をサラサラにして生活習慣病予防に役立ちます。またビタミンB6、ビタミンB12も多く含まれています。 お正月に入っている「数の子」は「ニシンの子(卵)」です。 	1日 かき揚げうどん しゅうまい 牛乳	2日 ご飯 赤魚の西京焼き 白菜の塩昆布和え けんちん汁 牛乳	3日 ビビンバ丼 揚げぎょうざ わかめスープ 牛乳	4日 黒糖パン いちごジャム メンチカツ ひじきサラダ ミネストローネ 牛乳
	エネルギー 729 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 768 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.6 g
7日 ご飯 すき焼き風煮 ほうれん草のさっぱり和え みそ汁 牛乳	8日 コッペパン 焼きそば チキンナゲット 卵スープ 牛乳	9日 ご飯 麻婆豆腐 小松菜のナムル ワンタンスープ 牛乳	10日 ご飯 にしんのゆずみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁 牛乳	11日 ご飯 鶏肉のチリソース煮 ツナサラダ 中華スープ 牛乳
エネルギー 799 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 848 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 756 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 1.7 g
 スポーツの日	15日 十三夜 きつねうどん きのこの卵焼き 牛乳	休業日 (定通教育祭) 	17日 ご飯 揚げ出し豆腐(大根おろし) 筑前煮 なめこのみそ汁 牛乳	18日 子供パン キーマカレー ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳
	エネルギー 743 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 798 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 2.1 g
21日 ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐の卵とじ 大根のみそ汁 牛乳	22日 醤油ラーメン 餃子 牛乳	23日 ハヤシライス チーズサラダ 牛乳	24日 ご飯 豚肉のキムチ炒め チョレギサラダ 大豆スープ 牛乳	25日 パンブキンロール 鮭のマスタードカツ スパゲティナポリタン オニオンスープ 牛乳
エネルギー 862 kcal たんぱく質 40.7 g 脂質 32.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 823 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.4 g
28日 鶏そぼろ丼 海老とチンゲン菜の中華炒め すまし汁 牛乳	29日 煮込みうどん 焼き栗コロッケ 牛乳 	30日 チャーハン 甘酢肉だんご 青菜と白菜のお浸し わかめスープ 牛乳	31日 ハロウィン 麦ごはん 秋のカレーライス カラフルサラダ(かぼちゃ入り) 牛乳 	 食材の都合の都合により献立が変更する場合があります。
エネルギー 744 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 819 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 841 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.0 g	