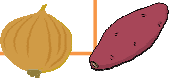


[令和6年11月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
	11月11日(月)～15日(金)は給食週間です。 山梨県内産のものを提供するので味わってくださいね。 今回は初めて大月で収穫された玉ねぎのスープを献立に摂り入れました。 旬の食材も盛りだくさんですので、是非とも給食を食べて体を温め元気に過ごしましょう。 			1日 コッペパン 白身魚カツ マカロニサラダ ポトフ 牛乳
				エネルギー 746 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 29.8 g 食塩相当量 3.1 g
4日	5日	6日	7日	8日
振替休日 	タンメン 肉まん 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ 牛乳	チーズパン 鶏肉のハーブ焼き きのこスパゲティ トマトスープ 牛乳
	エネルギー 725 kcal たんぱく質 32.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 773 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 722 kcal たんぱく質 33.7 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 3.6 g
給食週間 11日	12日	13日	14日	15日
ご飯 照り焼きハンバーグ 人参しりしり オニオンスープ (大月たまねぎ) 牛乳 	吉田のうどん風 しゅうまい 牛乳 	きのこご飯 白菜とじゃこの炒め さつま芋のみそ汁 (富士桜ポーク) 牛乳	ご飯 さばのみそ煮 (甲州味噌) 野菜のごま酢和え すまし汁 牛乳	食パン いちごジャム ワインビーフシチュー イタリアンサラダ 牛乳 
エネルギー 793 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 733 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 812 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 31.8 g 食塩相当量 3.2 g
18日	19日	20日	21日	22日
ご飯 青椒肉絲風 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	みそラーメン 肉餃子 牛乳	 県民の日	ご飯 プルコギ 小松菜のナムル もずくスープ 牛乳	パターロール カレイのムニエル カレーいため コンソメスープ 牛乳
エネルギー 808 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 3.9 g		エネルギー 812 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.0 g
25日	26日	27日	28日	29日
わかめご飯 ささみチーズフライ ひじきと大豆の煮物 もやしと青菜のみそ汁 牛乳	肉うどん わかさぎのフリッター 牛乳	カレーライス 温野菜サラダ 牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜とほうれん草のお浸し はんぺんのすまし汁 牛乳	はちみつパン 豚肉のシャリアビンソース ブロッコリーとビーンズサラダ シーフードチャウダー 牛乳
エネルギー 763 kcal たんぱく質 34.9 g 脂質 24.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 705 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 831 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 720 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 35.5 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 2.8 g