



[令和7年1月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		新しい年を迎えました。今年も安心・安全な給食に取り組んでいきますので よろしくお願い致します。 1月24日から1週間は「全国学校給食週間」です。 給食を作ってくださっています 調理員さんたちに感謝して残さず食べましょう！		
6日	7日	8日	9日	10日
 冬季休業 		ハヤシライス 温野菜サラダ 牛乳	ご飯 肉だんご 野菜いため なめこのみそ汁 牛乳	チーズパン 鮭フライ ポパイソテー ポトフ 牛乳
		エネルギー 832 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.9 g
13日	14日	15日	16日	17日
成人の日	タンメン 春巻き 牛乳	ご飯 さばの塩焼き じゃが芋のそぼろ煮 すまし汁(豆腐・みつば) 牛乳 一口りんごゼリー	キムタクご飯 小松菜のおかか和え すいとん 牛乳	食パン 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳
	エネルギー 806 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 37.0 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 803 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.1 g
20日	21日	22日	23日	24日
ご飯 白身魚のごまソース ひじきと大豆の煮物 小松菜のみそ汁 牛乳	煮込みうどん しゅうまい 牛乳	ご飯 回鍋肉 もやしのナムル 卵スープ 牛乳	冬野菜カレーライス ブロッコリーとビーンズサラダ 牛乳	全国学校給食週間 コッペパン 焼きそば 白菜としらす和え きゃべつのスープ 牛乳
エネルギー 806 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 33.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 838 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 30.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 769 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.2 g
27日	28日	29日	30日	31日
わかめご飯 メンチカツ 春雨サラダ すまし汁(えのき・玉ねぎ) 牛乳	みそラーメン 焼き餃子 牛乳	休業日 	休業日 	ミルクパン チリコンカン パンボテサラダ ほうれんの草スープ 牛乳
エネルギー 854 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 3.5 g			エネルギー 760 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 3.2 g

※食材の都合により献立が変更する場合があります。