

[令和7年 5月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木 1日	金 2日
	<p>「八十八夜」について 晩春から初夏にかけての時期、立春の日から数えて八十八日目のことをさします。5月2日にあたります。八十八夜に摘んだ新茶は縁起物とされています。</p>		<p>ご飯 青椒肉絲風 マカロニサラダ 中華スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 821 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.3 g</p>	<p>ご飯 カレイのマヨチーズ焼き 新じゃがのうま煮 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 838 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>
5日	6日	7日	8日	9日
<p>こどもの日</p> 	<p>振替休日</p> 	<p>お弁当</p> 	<p>カレーライス アスパラサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 833 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>焼肉丼 春雨サラダ 卵スープ 牛乳</p> <p>エネルギー 853 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.2 g</p>
12日	13日	14日	15日	16日
<p>ご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の卵とじ すまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 45.2 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯 すき焼き煮 カリフラワーの酢の物 みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 781 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g</p>	<p>お弁当</p> 	<p>びんば丼 ささみときゅうりのサラダ チンゲン菜のスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 775 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>ご飯 かつおフライ 海藻サラダ 鶏肉とほうれん草チャウダー 牛乳</p> <p>エネルギー 815 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.1 g</p>
19日	20日	21日	22日	23日
<p>ご飯 豚肉しょうが焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 839 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 35.9 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>肉うどん えびしゅうまい 牛乳</p> <p>エネルギー 715 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>お弁当</p> 	<p>ご飯 ぶりの塩焼き 大根と厚揚げの煮物 春野菜のすまし汁 牛乳</p> <p>エネルギー 784 kcal たんぱく質 39.1 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>パンと牛乳の日</p> 
26日	27日	28日	29日	30日
<p>ハヤシライス ポイルサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 804 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 3.4 g</p>	<p>チャンポン 焼き餃子 牛乳</p> <p>エネルギー 880 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 42.4 g 食塩相当量 2.0 g</p>	<p>お弁当</p> 	<p>ご飯 きびなごフライ 蓮根とごぼうのきんぴら みそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 792 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.1 g</p>	<p>ご飯 豚肉のキムチ炒め 小松菜のナムル わかめスープ 牛乳</p> <p>エネルギー 780 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.1 g</p>

※食材の変更により、献立が変更になることがあります。