

〔 令和7年 6月 献立表 〕



山梨県立甲府工業高校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
ご飯 鶏の唐揚げ 筑前煮 みそ汁 牛乳 エネルギー 853 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.2 g	カレーライス ハムサラダ 牛乳 エネルギー 811 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.9 g	日替わり弁当 	ご飯 八宝菜 ツナの和え物 中華スープ 牛乳 エネルギー 820 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.1 g	ご飯 鮭のバター焼き ほうれん草と卵のソテー ミネストローネ 牛乳 エネルギー 806 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 2.6 g
9日	10日	11日	12日	13日
肉丼 オクラと胡瓜の酢の物 豆腐のみそ汁 牛乳 エネルギー 831 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが すまし汁 牛乳 エネルギー 815 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.9 g	日替わり弁当 	かき揚げうどん しゅうまい 牛乳 いなり寿司 エネルギー 747 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.6 g	ガパオライス ブロッコリーとビーンズサラダ 春雨のスープ 牛乳 エネルギー 820 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 28.6 g 食塩相当量 3.1 g
16日 給食週間（地産地消）	17日	18日	19日	20日
ご飯 ワインビーフコロッケ（牛肉） ひじきと大豆の煮物 豚汁 牛乳 エネルギー 851 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 3.0 g	タンメン（きくらげ） 餃子 牛乳 エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.5 g	日替わり弁当 	ご飯 豚肉ソテー（梅ジャムソース） きゃべつのおかか和え 玄米団子汁（玄米） 牛乳 エネルギー 756 kcal たんぱく質 35.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	ご飯 ハンバーグ ケチャップソースかけ アスパラのソテー クリームシチュー（米粉） 牛乳 エネルギー 832 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 29.0 g 食塩相当量 2.6 g
23日	24日	25日	26日	27日
ご飯 メンチカツ 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁 牛乳 エネルギー 782 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.7 g	五目ご飯 あじのスタミナ焼き いんげんのごまあえ すまし汁 牛乳 エネルギー 819 kcal たんぱく質 38.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g	日替わり弁当 	ハヤシライス コーンサラダ 牛乳 エネルギー 840 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.9 g	パンと牛乳の日 
30日				
ご飯 ブルコギ カニ風味サラダ わかめスープ 牛乳 エネルギー 825 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 3.1 g	6月4～10日は、 歯と口の健康週間です！ 	16日～20日は給食週間です。 山梨県産のものを提供します。 （地産地消） 地元の食材を味わってくださいね。 	6月旬の食材 魚・・・アジ、イサキ、イワシ 野菜・・・オクラ、キュウリ、えんどう豆 果物・・・梅、さくらんぼ、夏みかん ※6月はミネラル・ビタミンが豊富な夏野菜。魚の栄養DHA・EPAの豊富な食材が出回ります。 	