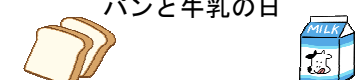


〔 令和7年 7月 献立表 〕

山梨県立甲府工業高校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	きつねうどん 肉団子の甘酢あん いなり寿司 牛乳	日替わり弁当 	わかめご飯 白身魚フライ 高野豆腐の卵とじ じゃが芋のみそ汁 牛乳	パンと牛乳の日 
	エネルギー 621 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 842 kcal たんぱく質 38.5 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.2 g
7日	8日	9日	10日 納豆の日	11日
ご飯 豚肉しょうが焼き ピーマンともやしの梅おかか和え そうめん汁 牛乳	夏野菜カレーライス ひじきサラダ 牛乳	日替わり弁当	ご飯 ぶりの塩焼き 納豆 青菜とエリンギの炒め物 なめこのみそ汁 牛乳	ご飯 ささみチーズフライ ジャーマンポテト カレースープ 牛乳
エネルギー 741 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 784 kcal たんぱく質 34.0 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.3 g
14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き スパゲティツナソテー トマトスープ 牛乳	タンメン 水餃子 牛乳	日替わり弁当	キムタクご飯 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ご飯 マーボーなす きゃべつのごま和え 卵スープ 牛乳
エネルギー 857 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 35.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 723 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 842 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 31.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 781 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.6 g
21日	22日	23日	24日	25日
	ご飯 豚肉スタミナ焼き オクラと胡瓜の酢の物 なすのみそ汁 牛乳	日替わり弁当	ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤチャンプル コーンチャウダー 牛乳	夏季休暇 
	エネルギー 784 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 1.9 g		エネルギー 776 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.6 g	
暑い夏、こまめに水分補給を 人間の体重の約 6 ～ 7 割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の 3% 以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響が出るといわれます。 		7月10日は「納豆の日」です! 納豆の栄養成分には、たんぱく質、ビタミンK、ナットウキナーゼ、食物繊維、ビタミンB群、イソフラボンの栄養成分が含まれています。 ・アンチエイジング効果 ・免疫力アップ ・骨粗しょう症の予防 ・血糖値の上昇を抑える効果 ・整腸作用  納豆を100回以上混ぜるとおいしくなるそうです。		夏休み明けは 8月25日(月)から 給食開始です。 