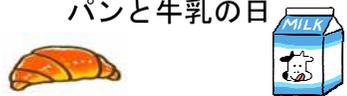


[令和7年 9月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

| 月 1日 | 火 2日 | 水 3日 | 木 4日 | 金 5日 |
|--|---|---|--|--|
| ご飯 回鍋肉 カニ風味サラダ 中華スープ 牛乳 エネルギー 727 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.6 g | ご飯 白身魚フライ タルタルソース 肉野菜炒め 大豆スープ 牛乳 エネルギー 824 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.5 g | 日替わり弁当  | ご飯 鶏の旨辛焼き おでん なすのみそ汁 牛乳 エネルギー 834 kcal たんぱく質 38.3 g 脂質 29.4 g 食塩相当量 2.9 g | 牛丼 白菜のおかかあえ すまし汁 牛乳 エネルギー 806 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.6 g |
| 8日 | 9日 | 10日 | 11日 | 12日 |
| ご飯 味付のり 肉団子 にら玉 肉入りワンタンスープ 牛乳 エネルギー 774 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g | ナン キーマカレー ポテトサラダ オニオンスープ 牛乳 エネルギー 728 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.2 g | 日替わり弁当 | タンメン 春巻き 牛乳 エネルギー 743 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 4.5 g | パンと牛乳の日  エネルギー 595 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 1.4 g |
| 15日 | 16日 | 17日 | 18日 | 19日 |
| 敬老の日  | ご飯 豚肉のシャリアピンソース 里芋の煮物 すまし汁 牛乳 エネルギー 729 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.9 g | 日替わり弁当 | ご飯 八宝菜 ささみときゅうりのサラダ 中華スープ 牛乳 エネルギー 775 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 30.0 g 食塩相当量 2.7 g | ご飯 ホッケの塩焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁 牛乳 エネルギー 782 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.6 g |
| 22日 | 23日 | 24日 | 25日 | 26日 |
| ご飯 キャベツメンチカツ ツナの和え物 豚汁 牛乳 エネルギー 786 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.4 g | 秋分の日  | 日替わり弁当 | スタミナ丼 マカロニサラダ わかめと卵のスープ 牛乳 エネルギー 841 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 33.1 g 食塩相当量 1.4 g | きのご飯 さばの照り焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁 牛乳 エネルギー 751 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 3.2 g |
| 29日 | 30日 | 9月1日は 防災の日です。  防災グッズ 準備していますか。 | | |
| ハヤシライス 海藻サラダ 牛乳 エネルギー 781 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.8 g | ご飯 あじフライ 肉じゃが みそ汁 牛乳 エネルギー 828 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g | 旬の食材「秋茄子」 秋なすは昼夜の寒暖差があるため柔らかくみずみずしいのが特徴です。  ※食材の都合により献立が変更になることがあります。 | | |