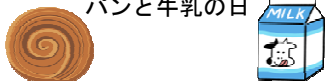
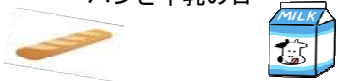


[令和7年 10月 献立表]



山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
秋の味覚「きのこ」について 天然のきのこは秋が旬です。きのこは6万もの種類があり、食べられているのは200種類といわれています。ビタミン、ミネラル、食物繊維があり腸の働きを活発にするデトックス効果があります。 		日替わり弁当 	味噌ラーメン 焼き餃子 牛乳 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	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ 牛乳 エネルギー 818 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 2.5 g
6日：十五夜  パンと牛乳の日  エネルギー 697 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	7日 北斗祭 ご飯 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ 牛乳 エネルギー 835 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 3.0 g	8日 北斗祭 日替わり弁当	9日 麦ごはん 秋のきのこカレー ハムサラダ 牛乳  エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.1 g	10日 ご飯 赤魚の西京焼き きんぴらごぼう すまし汁 牛乳 エネルギー 734 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g
13日  スポーツの日	14日 ご飯 鶏の唐揚げ 高野豆腐の卵とじ みそ汁 牛乳 エネルギー 808 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 27.7 g 食塩相当量 3.2 g	15日 定通教育祭 本科：給食なし(定通教育祭) 専攻科：日替わり弁当 	16日 ご飯 豚肉のキムチ炒め チョレギサラダ 大豆スープ 牛乳 エネルギー 789 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 2.5 g 専攻科：給食なし(現場見学会)	17日 ご飯 すき焼き煮 ほうれん草のさっぱり和え みそ汁 牛乳 エネルギー 787 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.5 g
20日 鶏そぼろ丼 れんこんとひじきのサラダ 肉団子のスープ 牛乳 エネルギー 813 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9 g	21日 ご飯 かつおフライ 肉野菜炒め すまし汁 牛乳 エネルギー 748 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 1.9 g	22日 日替わり弁当	23日 パンと牛乳の日  エネルギー 621 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 31.9 g 食塩相当量 1.0 g	24日 ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 大根と里芋の煮物 なめこのみそ汁 牛乳 エネルギー 740 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.7 g
27日 ご飯 チーズハンバーグ 海老とチンゲン菜の炒め コンソメスープ 牛乳 エネルギー 867 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 3.2 g	28日 ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが みそ汁 牛乳 エネルギー 814 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.9 g	29日 日替わり弁当	30日 ご飯 青椒肉絲風 ブロッコリーのごまだれ和え 中華スープ 牛乳 エネルギー 750 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.4 g	31日 ご飯 挽肉とかぼちゃフライ 白菜の塩昆布和え きのこチャウダー 牛乳  エネルギー 798 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります。