

[令和7年 11月 献立表]



山梨県立甲府工業高校

月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日
 文化の日	カレーピラフ 揚げぎょうざ 野菜スープ 牛乳 エネルギー 846 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 35.3 g 食塩相当量 2.9 g	日替わり弁当 	ハヤシライス チーズサラダ 牛乳 エネルギー 820 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 3.1 g	ご飯 白身魚カツ 里芋のそぼろ煮 冬瓜のみそ汁 牛乳 エネルギー 795 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g
10日 給食週間(地産地消)	11日	12日	13日	14日
ご飯 和風ハンバーグ きんぴらごぼう にんじんクリームスープ(大塚にんじん) 牛乳 エネルギー 831 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.8 g 食塩相当量 2.8 g	タコライス(甲州ワインビーフ) ポテトサラダ 肉入りワンタンスープ 牛乳 エネルギー 834 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.5 g	日替わり弁当	五目ご飯 青菜とじゃこ炒め 豚汁(富士桜ポーク) 牛乳 エネルギー 778 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き(甲州味噌) 野菜のごま酢和え すまし汁 牛乳 エネルギー 750 kcal たんぱく質 35.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.9 g
17日 生徒会役員選挙	18日	19日	20日	21日 定時制説明会
ご飯 回鍋肉 カリフラワーのサラダ 中華スープ 牛乳 エネルギー 855 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 32.3 g 食塩相当量 2.4 g	煮込みうどん かつおカツ 牛乳 エネルギー 813 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.1 g	日替わり弁当	 県民の日	日替わり弁当 専攻科：給食なし(休業日)
24日	25日	26日	27日	28日
振替休日 	ご飯 プルコギ 小松菜のナムル もずくスープ 牛乳 エネルギー 762 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 27.4 g 食塩相当量 2.4 g	日替わり弁当	ご飯 カレイの明太マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え さつま芋のみそ汁 牛乳 エネルギー 780 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g	カレーライス ボイルサラダ 牛乳 エネルギー 817 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.9 g

11月10日(月)～11月14日(金)は給食週間です。山梨県産の大塚にんじん、甲州ワインビーフ、富士桜ポーク、甲州味噌を献立に取り入れました。ぜひ、ご賞味ください。



大塚人参は一般的な人参に比べて栄養価が高いです。
β-カロチン1.5倍 ビタミンC2.3倍 カリウム1.4倍

