



[令和7年 12月 献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
1日	2日 後期中間試験	3日 後期中間試験	4日 後期中間試験	5日 後期中間試験
ご飯 豚肉しょうが焼き マカロニツナサラダ きのこのみそ汁 牛乳	担々麺 水餃子 牛乳 ご飯（小盛）	日替わり弁当	ご飯 白身魚のアクアパツツア風 じやが芋のそぼろ煮 すまし汁（かまぼこ、人参、ネギ） 牛乳	パンと牛乳の日
エネルギー 827 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 28.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 793 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.3 g		エネルギー 778 kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 33.5 g 食塩相当量 1.5 g
8日	9日	10日	11日	12日
チャーハン 小松菜のナムル 肉団子のスープ 牛乳	ご飯 さばの塩焼き 切り干し大根と厚揚げの煮物 みそ汁（えのき、油揚げ） 牛乳	日替わり弁当	えび天うどん ちまき 牛乳	ご飯 鶏肉のチリソース もやしのごま酢あえ 青梗菜と卵のスープ 牛乳
エネルギー 810 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 33.0 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 739 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 772 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 2.5 g
15日	16日	17日	18日	19日
ビビンバ丼 肉まん わかめスープ 牛乳	ご飯 ハ宝菜 もずくと胡瓜の酢の物 中華スープ（にら・しめじ・卵） 牛乳	日替わり弁当	カレーライス コールスローサラダ 牛乳	パンと牛乳の日
エネルギー 854 kcal たんぱく質 31.3 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g		エネルギー 848 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 30.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 36.6 g 食塩相当量 1.6 g
22日	23日	24日 休業前集会	25日	
ご飯 キャベツ入りつくねあんかけ きんぴらごぼう みそ汁（えのき、かぼちゃ、油揚げ） 牛乳	チキンピラフ フライドチキン シーフードシチュー 牛乳 クリスマスケーキ 	日替わり弁当	冬季休業（12/25～1/7） 	
エネルギー 770 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 895 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 32.7 g 食塩相当量 2.9 g			
<p>22日(月)は、冬至の日です!...1年の中でも最も長い時間が短い日 冬至の日に南瓜を食べてゆず湯に入ると風邪をひかないなどと昔から伝えられてきました。かぼちゃにはビタミンA、Eとβ-カロテンが多く含まれて免疫力アップにつながります。またゆず湯に入るとゆずの香りが邪気を払うと言われています。</p>				休み明けの給食は 1月8日(木)からです。 ハヤシライスの予定です。

※食材の都合により献立が変更することがあります。