



# [ 令和8年1月 献立表 ]

山梨県立甲府工業高校

月	火 6日	水 7日	木 8日 休業明け集会	金 9日
<p>新しい年を迎えました。 今年も安心、安全な給食 を提供してまいります。 よろしくお願い致します。</p>			<p>ハヤシライス 温野菜サラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 832 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 32.9 g 食塩相当量 3.0 g</p>	<p>ご飯 甘酢肉だんご 肉野菜炒め みそ汁（大根、油揚げ） 牛乳</p> <p>エネルギー 751 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.3 g</p>
12日	13日 修学旅行	14日 修学旅行	15日 修学旅行	16日 修学旅行
<p>成人の日 （祝日）</p>	<p>醤油ラーメン 春巻き 牛乳</p> <p>本科3年：給食なし（修学旅行）</p> <p>エネルギー 731 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 4.5 g</p>	<p>日替わり弁当</p> <p>本科3年：給食なし（修学旅行）</p>	<p>キムタクご飯 小松菜のお浸し わかめと卵のスープ 牛乳</p> <p>本科3年：給食なし（修学旅行）</p> <p>エネルギー 776 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 3.1 g</p>	<p>ご飯 ほっけの塩焼き 鶏肉と大根の煮物 すまし汁（ほうれん草・えのきたけ） 牛乳</p> <p>本科3年：給食なし（修学旅行）</p> <p>エネルギー 758 kcal たんぱく質 39.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 2.5 g</p>
19日	20日	21日 課題研究発表会	22日	23日
<p>豚肉スタミナ丼 きゅうりとわかめの和え物 なめこのみそ汁 牛乳</p> <p>エネルギー 744 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 1.6 g</p>	<p>カツカレー ブロッコリーとビーンズサラダ 牛乳</p> <p>エネルギー 840 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 29.2 g 食塩相当量 2.9 g</p>	<p>日替わり弁当</p>	<p>ご飯 鮭のマヨネーズ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁（人参・白菜・揚げ） 牛乳</p> <p>エネルギー 782 kcal たんぱく質 34.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 2.7 g</p>	<p>けんちんうどん 玉子焼 牛乳</p> <p>エネルギー 739 kcal たんぱく質 34.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.6 g</p>
26日	27日	28日	29日	30日 期末試験（4年）
<p>ご飯 メンチカツ 春雨サラダ すまし汁（はんぺん、ねぎ） 牛乳</p> <p>エネルギー 838 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.6 g</p>	<p>わかめご飯 さばの塩焼き 生揚げと野菜のそぼろ煮 すいとん 牛乳</p> <p>エネルギー 823 kcal たんぱく質 37.3 g 脂質 26.6 g 食塩相当量 2.8 g</p>	<p>生徒休業日</p>	<p>生徒休業日</p>	<p>日替わり弁当</p>