

[令和 8年 6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 虫歯予防給食	金 5日 耳鼻科検診
ご飯 チキン香味ソースかけ マカロニサラダ かき玉みそ汁 牛乳 エネルギー 840 kcal たんぱく質 33.9 g 脂質 30.6 g 食塩相当量 2.5 g	カレーライス ハムサラダ 大豆スープ 牛乳 エネルギー 882 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 32.6 g 食塩相当量 3.5 g	給食なし	いりこ菜めし ささみチーズフライ ごぼうと茎わかめの金平 きのこのみそ汁 牛乳 エネルギー 791 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 さけのムニエル ほうれん草ソテー ミネストローネ 牛乳 エネルギー 772 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g
8日	9日 中間試験	10日 中間試験	11日 中間試験	12日 中間試験
ご飯 煮込みハンバーグ オクラともやしの酢の物 じゃが芋のみそ汁 牛乳 エネルギー 744 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 2.8 g	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 卵スープ 牛乳 エネルギー 815 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 28.4 g 食塩相当量 2.8 g	給食なし	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 牛乳 ゼリー エネルギー 677 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.4 g	三色そばろ 即席漬け すまし汁 (かまぼこ・みつば・麩) 牛乳 エネルギー 780 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g
15日 給食週間	16日	17日	18日	19日
ご飯 ワインビーフコロッケ 高野豆腐の卵とじ 玄米団子汁 (県内産: 玄米団子) 牛乳 エネルギー 866 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 3.2 g	おむすびの日 	給食なし	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが (甲州富士桜ポーク) なすのみそ汁 牛乳 エネルギー 829 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.9 g	麻婆キャベツ丼 (ワインビーフひき肉) ワントンスープ シャインマスカットブルーゼリー (山梨産) 牛乳 エネルギー 837 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 2.8 g
22日	23日	24日	25日	26日
ご飯 メンチカツ 切り干し大根の煮物 なめこのみそ汁 牛乳 エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g	五目ご飯 赤魚の粕漬け焼き もやしのごま酢あえ すまし汁 (はんぺんねぎ) 牛乳 エネルギー 724 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.1 g	給食なし	タンメン 餃子 牛乳 エネルギー 755 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 3.5 g	ご飯 八宝菜 ツナサラダ 中華スープ (にら・えのき・卵) 牛乳 エネルギー 745 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 24.9 g 食塩相当量 2.8 g
29日	30日			
ご飯 ブルコギ風 ほうれんそうのナムル わかめスープ 牛乳 エネルギー 784 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 29.7 g 食塩相当量 2.9 g	ご飯 白身魚の竜田揚げ なすの酢醤油和え 豚汁 牛乳 エネルギー 815 kcal たんぱく質 32.5 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.6 g		6月旬の食材 魚・・・アジ、イサキ、イワシ 野菜・・・オクラ、キュウリ、えんどう豆 果物・・・梅、さくらんぼ、夏みかん ※6月はミネラル・ビタミンが豊富な夏野菜。魚の栄養DHA・EPAの豊富な食材が出回ります。 	

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。