



[令和 8 年 7 月献立表]

山梨県立甲府工業高校

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
		給食なし	おむすびの日 	夏野菜カレーライス ブロッコリーとビーンズサラダ 牛乳
			エネルギー 515 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 8.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 778 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 3.2 g
6日	7日	給食なし	9日	10日 納豆の日
ご飯 豚肉のたっぷり生姜焼き ピーマンともやしの梅おかか和え すまし汁 (はんぺんねぎ) 牛乳	餃子丼 豆苗とキャベツの辛子和え わかめスープ 牛乳 		コーンピラフ ミートオムレツ ゆでブロッコリー 酸辣湯 牛乳	ご飯 納豆 あじの塩焼き 肉野菜炒め みそ汁 (大根、油揚げ) 牛乳 
エネルギー 765 kcal たんぱく質 35.1 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 783 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 760 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.7 g
13日	14日 建築科現場見学会	給食なし	16日	17日
ゆかりご飯 鮭フライタルタルフライ れんこんのきんぴら すまし汁 (かまぼこ・みつば・麩) 牛乳	チャンポン ショーロンポー 牛乳		キムタクご飯 しゅうまい 春雨サラダ わかめスープ 牛乳	ご飯 マーボーなす ささみときゅうりのサラダ 卵スープ 牛乳
エネルギー 857 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 31.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 830 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 38.8 g 食塩相当量 4.0 g		エネルギー 813 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 771 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g
20日	21日	給食なし	23日	24日 休業前集会
	ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤチャンプルー コンソメスープ (枝豆) 牛乳		ご飯 ミートボールのチリソース ささ身のさっぱりサラダ 中華スープ (青梗菜・えのき) 牛乳	ご飯 カレイの粒マスタードマヨ焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 牛乳
	エネルギー 752 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 794 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 753 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 3.0 g
夏季休業	7月10日は「納豆の日」です。 納豆の栄養成分には、たんぱく質、ビタミンK、ナットウキナーゼ、食物繊維 ビタミンB群、イソフラボンが含まれています。 ・アンチエイジング ・血糖値の上昇を抑える ・免疫カアップ ・骨粗しょう症予防 ・整腸作用		 納豆を25回以上混ぜると効率よく栄養素がとれるそうです。	夏休み明けは 8月24日(月)から給食開始です。

※食材の都合により献立が変更になることがあります。