

8月 [令和 8年 8月 献立表]



山梨県立甲府工業高校

月 24日 休業明け集会	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
ハヤシライス イタリアンサラダ 牛乳	ご飯 青椒肉絲風 ツナサラダ 卵とコーンのスープ 牛乳	給食なし	わかめご飯 さばの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（じゃが芋・ねぎ） 牛乳	豚肉スタミナ丼 ポテトサラダ わかめスープ 牛乳
エネルギー 784 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.3 g		エネルギー 767 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 817 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 30.4 g 食塩相当量 3.1 g
31日	8月31日は 野菜の日 「や(8)さい(31)」の語呂合わせから制定されました。 —— 野菜のチカラ —— 野菜には、体にうれしい栄養素がたくさん含まれています。 ほうれん草 鉄分・葉酸 ブロッコリー ビタミンC・食物繊維 トマト リコピン・カリウム にんじん β-カロテン・食物繊維 —— おすすめの食べ方 —— 生でそのまま 温かい料理に 1日350gを目安に 小皿で5皿分が目安です。 野菜をもっと、毎日の食卓へ。 おいしく食べて、カラダを内側からサポートしましょう。 野菜を食べて元気な毎日を！ 栄養バランスを整える 体の調子をととのえる 毎日の食事をおいしく できることから はじめてみませんか？			
ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の酢味噌和え すまし汁(豆腐・みつば) 牛乳				
エネルギー 840 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 28.0 g 食塩相当量 2.0 g				

※食材の都合により献立が変更になることがあります。