

[令和 8年 9月 献立表]



山梨県立甲府工業高校 定時制

月	火 1日	水 2日 防災避難訓練	木 3日	金 4日
	カレーライス 海藻サラダ 牛乳	給食なし	ご飯 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁 牛乳	ビビンバ丼 春巻き わかめスープ 牛乳
	エネルギー 748 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 773 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 2.6 g
7日 生活体験発表	8日	9日	10日	11日
ご飯 肉団子 にら玉 ワンタンスープ 牛乳	ご飯 豚肉のシャリアピンソース スパゲティサラダ すまし汁(豆腐・みつば) 牛乳	給食なし	ご飯 八宝菜 ささみときゅうりのサラダ 中華スープ(にら・しめじ・卵) 牛乳	ご飯 白身魚フライ(タルタルソース添え) 里芋の煮物 なすのみそ汁 牛乳
エネルギー 805 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 813 kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.1 g		エネルギー 768 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 26.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 832 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9 g
14日	15日	16日	17日	18日
ご飯 鶏の旨辛焼き ポパイソテー けんちん汁 牛乳	かき揚げうどん しゅうまい 牛乳	給食なし	おむすびの日 	ご飯 チーズハンバーグ 海老とチンゲン菜の炒め コンソメスープ 牛乳
エネルギー 763 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 3.6 g		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 食塩相当量 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 37.4 g 脂質 31.1 g 食塩相当量 3.0 g
21日	22日	23日	24日 期末試験	25日 期末試験
			みそラーメン 焼き餃子 牛乳	きのご飯 鯖の照り焼き ごまあえ(白菜・小松菜) じゃが芋のみそ汁 牛乳
エネルギー 695 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 3.5 g			エネルギー 741 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 3.0 g	
28日 期末試験	29日 期末試験	30日		
ご飯 キャベツメンチカツ ツナの和え物 コンソメスープ(枝豆) 牛乳	豚丼 きやべつの塩昆布和え さつま芋のみそ汁 牛乳	給食なし		
エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 29.5 g 食塩相当量 2.9 g			

※食材の都合により献立が変更になることがあります。