



[令和8年 10月 献立表]



山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木 1日	金 2日
秋の味覚「きのこ」について スーパーなどに一年中出回っているきのこですが、天然のきのこは秋が旬です。きのこは6万もの種類があります。そのうち食べられているのは200種類といわれています。ビタミン、ミネラル、食物繊維があり腸の働きを活性にするデトックス効果があります。 きこの上手な選び方はカサの部分がしっかりしていて、ふっくらでしなびていないもの。水気があると鮮度が落ちている可能性があります。また水気があると味や香りが落ちてしまうので避けると良いでしょう。 きこのおすすめ料理は、きのこ蒸し焼き、きのこ入り豚汁（きのこ汁）、バター焼き、魚や肉のきのこソースなどです。			ご飯 秋のカレーライス ハムサラダ 牛乳	回鍋肉丼 春雨サラダ 卵スープ 牛乳
			エネルギー 731 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 31.0 g 食塩相当量 2.7 g
5日	6日	7日	8日 北斗祭	9日 北斗祭
ご飯 豚肉しょうが焼き ピーマンともやしの梅おかか和え 豆腐のみそ汁 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ れんこんとひじきのサラダ コンソメスープ 牛乳	給食なし	チャンポン ショールンポー 牛乳	ご飯 赤魚の西京焼き れんこんのきんぴら すまし汁（豆腐・みつば） 牛乳
エネルギー 747 kcal たんぱく質 32.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 800 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.0 g		エネルギー 830 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 37.9 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 738 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.8 g
12日	13日	14日 定通教育祭 現場見学会	15日	16日
スポーツの日	ご飯 豚肉のキムチ炒め さつま芋サラダ 大豆スープ 牛乳	給食なし	ご飯 麻婆豆腐 ツナサラダ 中華スープ 牛乳	ご飯 すき焼き煮 ほうれん草のさっぱり和え みそ汁（ねぎ・ごぼう・） 牛乳
	エネルギー 847 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 33.7 g 食塩相当量 2.4 g		エネルギー 835 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.5 g
19日	20日	21日	22日	23日
ゆかりご飯 鮭フライタルタルソース 切り干し大根の煮物 すまし汁（はんぺんねぎ） 牛乳	きつねうどん れんこんの挟み揚げ 牛乳 ご飯（小盛）	給食なし	三色そばろ 即席漬け すまし汁（かまぼこ・みつば・麴） 牛乳	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 大根と里芋の煮物 なめこのみそ汁 牛乳
エネルギー 868 kcal たんぱく質 33.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.1 g		エネルギー 788 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 2.7 g
26日	27日	28日 修学旅行	29日 修学旅行	30日 修学旅行
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	ご飯 さばの塩焼き 肉じゃが すまし汁（ほうれん草・えのきたけ） 牛乳	給食なし	ご飯 ブルコギ風 小松菜のナムル もずくスープ 牛乳	ご飯 挽肉とかぼちゃフライ 白菜の塩昆布和え きのこチャウダー 牛乳
エネルギー 840 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 28.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 811 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.8 g		エネルギー 762 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.7 g

※食材の都合により献立が変更になることがあります