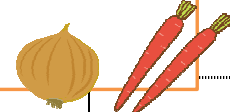




[令和8年11月 献立表]



山梨県立甲府工業高校

月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日
カレーピラフ 揚げぎょうざ 野菜スープ 牛乳		給食なし	ご飯 白身魚カツ 里芋のそぼろ煮 冬瓜のみそ汁 牛乳	ハヤシライス チーズサラダ 牛乳
エネルギー 729 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g			エネルギー 780 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 780 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.0 g
9日	10日	11日	12日	13日
豚肉スタミナ丼 ポテトサラダ わかめスープ 牛乳	ご飯 鶏肉のレモンハーブ焼き ツナソテー トマトスープ 牛乳	給食なし	タンメン 肉まん 牛乳	ご飯 あじの塩焼き 肉野菜炒め じゃがいものみそ汁 牛乳
エネルギー 825 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 27.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 888 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 33.3 g 食塩相当量 2.5 g		エネルギー 743 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 725 kcal たんぱく質 36.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g
【給食週間】16日 生徒会役員選挙	17日	18日	19日 定時制説明会	20日
ご飯 照り焼きハンバーグ 人参しりしり オニオンスープ(大月玉ねぎ) 牛乳	吉田のうどん風(甲州みそ) しゅうまい 牛乳	給食なし	きのこご飯 白菜とじゃこの炒め さつま芋のみそ汁(富士桜ポーク・甲州みそ) 牛乳	
エネルギー 757 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 736 kcal たんぱく質 32.2 g 脂質 27.5 g 食塩相当量 2.9 g		エネルギー 779 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	
23日	24日	25日	26日	27日
	ご飯 青椒肉絲風 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	給食なし	ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の酢味噌和え 豆腐のすまし汁 牛乳	ご飯 赤魚の粕漬け焼き 肉じゃが なめこのみそ汁 牛乳
	エネルギー 839 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.7 g		エネルギー 827 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 25.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
30日	11月16日(月)～20日(金)は給食週間です。山梨県内産のものを提供するので味わってくださいね。今回は大月で収穫された玉ねぎや富士桜ポークを献立に取り入れました。旬の食材も盛りだくさんですので、是非とも給食を食べて体を温め元気に過ごしましょう。  			
ご飯 揚げ出し豆腐(大根おろし) 筑前煮 お麴のすまし汁 牛乳				
エネルギー 821 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 2.8 g				

※食材の都合により献立が変更になることがあります。