［ 令和８年１２月　献 立 表 ］

山梨県立甲府工業高校

月	火	水	木	金
	1日　中間試験１日目	2日　中間試験２日目	3日　中間試験３日目	4日　中間試験４日目
	ご飯 豚肉しょうが焼き マカロニツナサラダ きのこのみそ汁 牛乳	給食なし	中華丼 餃子 わかめスープ 牛乳	ご飯 さばの照り焼き じゃが芋の挽き肉あんかけ かまぼこのすまし汁 牛乳
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 803 kcal　たんぱく質 25.9 g 脂質 25.0 g　食塩相当量 2.4 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 732 kcal　たんぱく質 21.6 g 脂質 19.6 g　食塩相当量 2.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 751 kcal　たんぱく質 32.0 g 脂質 18.2 g　食塩相当量 2.2 g
7日	8日	9日	10日	11日
ハヤシライス イタリアンサラダ 牛乳	肉わかめうどん にら饅頭 ご飯（小盛） 牛乳	給食なし	ご飯 さんまのフライ かぼちゃサラダ 豆腐のすまし汁 牛乳	ビビンバ丼 春巻き 野菜スープ 牛乳
ｴﾈﾙｷﾞｰ 754 kcal　たんぱく質 21.3 g 脂質 22.0 g　食塩相当量 2.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 793 kcal　たんぱく質 24.8 g 脂質 16.5 g　食塩相当量 1.7 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 884 kcal　たんぱく質 27.0 g 脂質 35.3 g　食塩相当量 2.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 849 kcal　たんぱく質 24.7 g 脂質 28.9 g　食塩相当量 2.6 g
14日	15日	16日	17日	18日
カレーライス コールスローサラダ 牛乳	ご飯 たらの煮つけ 厚揚げと豚肉の炒めもの じゃがいものみそ汁 牛乳	給食なし	おむすび（鮭、焼きたらこ） 野菜コロッケ 牛乳	給食なし
ｴﾈﾙｷﾞｰ 867 kcal　たんぱく質 20.6 g 脂質 33.4 g　食塩相当量 2.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 806 kcal　たんぱく質 36.8 g 脂質 26.7 g　食塩相当量 2.8 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 671 kcal　たんぱく質 16.0 g 脂質 15.4 g　食塩相当量 2.7 g	
21日	22日	23日	24日	Xmasメニュー25日　休業前集会
ご飯 キャベツメンチカツ 塩昆布和え コンソメスープ 牛乳	みそラーメン ショーロンポー ご飯（小盛） 牛乳	給食なし	キムタクご飯 小松菜のお浸し わかめと卵のスープ 牛乳	コーンピラフ フライドチキン ポテトサラダ コンソメスープ 牛乳 苺オムレット
ｴﾈﾙｷﾞｰ 777 kcal　たんぱく質 22.9 g 脂質 23.4 g　食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 818 kcal　たんぱく質 34.6 g 脂質 19.5 g　食塩相当量 3.5 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 758 kcal　たんぱく質 22.0 g 脂質 27.0 g　食塩相当量 3.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 717 kcal　たんぱく質 26.1 g 脂質 34.4 g　食塩相当量 3.5 g
冬季休業（１２/２８～１/７）	**12月の旬の食材「だいこん」** 大根に含まれるビタミンCは、免疫機能の維持に欠かせない役割があり、かぜをひきやすい冬に摂りたい栄養素です。 胃腸の調子が悪いときは、大根おろしが胃酸を調整して胸やけ、胃もたれを抑えてくれます。 おすすめ料理は,だいこんとさばの水煮(缶)の煮物、鍋などです。 冬のだいこんは甘いので大根おろし、サラダがより美味しいです。			休み明けの給食は 1月8日(金)からです。 良い年末年始を お過ごしください☆彡

※食材の都合により献立が変更になることがあります

※食材の都合により献立が変更になることがあります。