

[令和 8年 9月 献立表]



山梨県立巨摩高校

月	火 1日	水 2日	木 3日	金 4日
	カレーライス 海藻サラダ 牛乳	冷やし中華 焼き餃子 飲むヨーグルト	ご飯 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁 飲むヨーグルト	ご飯 マーボーなす もやしのナムル 卵スープ 飲むヨーグルト
	エネルギー 757 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 792 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 750 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.4 g
7日	8日	9日	10日	11日
ご飯 肉団子 にら玉 ワタンスープ 飲むヨーグルト	親子丼 白菜のおかかあえ はんぺんのすまし汁 飲むヨーグルト	ミートソース スパゲティ カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳	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） 飲むヨーグルト	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 飲むヨーグルト
エネルギー 779 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 740 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 15.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 783 kcal たんぱく質 37.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 761 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 820 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.7 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 飲むヨーグルト	かき揚げうどん しゅうまい 牛乳	チャーハン ツナサラダ 中華スープ（にら・糸かま） 飲むヨーグルト	ご飯 豚肉のキムチ炒め 春雨と小松菜の和え物 チンゲン菜のスープ 飲むヨーグルト	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 飲むヨーグルト
エネルギー 751 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 779 kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 852 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 854 kcal たんぱく質 36.4 g 脂質 25.8 g 食塩相当量 3.0 g
21日	22日	23日	24日	25日 十五夜（中秋の名月）
			醤油ラーメン ショールンポー 飲むヨーグルト	きのこご飯 さばの照り焼き 白菜と小松菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 飲むヨーグルト
			エネルギー 756 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 767 kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.1 g
28日	29日	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） 飲むヨーグルト	豚丼 きやべつの塩昆布和え きのこのみそ汁 飲むヨーグルト	ご飯 茹でもも肉スイートチリソース ひじきと大豆の煮物 すまし汁 飲むヨーグルト		
エネルギー 827 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 814 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 26.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 34.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.5 g		

※食材の都合により献立が変更になることがあります。