

12月 献立表



令和3年度

埼玉県立大宮工業高等学校校定時制

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	水	鶏ときのこの和風スパゲッティ ジャーマンポテト 冬野菜のミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン ひよこ豆 のり	スパゲティ ジャガ芋 オリーブ油 砂糖 バター	人参 ほうれん草 しめじ 玉ねぎ えのき 枝豆 セロリ エリンギ かぶ ねぎ トマト缶 白菜 パセリ	851	36.2
2	木	チャーシュー丼 いんげんのごま和え 中華風コンスープ	○	牛乳 チャーシュー 卵 鶏ガラ	米 油 ごま ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 いんげん チンゲン菜 ねぎ コーン	808	34.1
3	金	ココア揚げパン おさつミートローフ ポトフ	○	牛乳 ココア 豚肉 ウインナー 生クリーム ピザ用チーズ	ツイストパン 油 ジャガ芋 バター さつま芋 砂糖	玉ねぎ ミックスベジタブル 人参 キャベツ パセリ	809	30.4
6	月	ご飯 さばの味噌煮 がんもどきの煮物 のっぺい汁	○	牛乳 さば 竹輪 がんもどき 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	しょうが ねぎ 大根 人参 干しいたけ いんげん 小松菜	804	37.6
7	火	坦坦うどん 白菜のゆず和え 黒砂糖とクルミの蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 鶏ガラ	うどん 小麦粉 油 くるみ 黒砂糖	チンゲン菜 ねぎ 白菜 小松菜 人参 ゆず	807	35.9
8	水	ジョア 豚丼 ほうれん草の白和え 味噌汁		ジョア 豚肉 ツナ 豆腐 油揚げ のり かつお節	米 しらたき 砂糖 マヨネーズ ジャガ芋	玉ねぎ ほうれん草 人参 しめじ えのき 絹さや いんげん	802	39.3
9	木	しゃくし菜チャーハン ナムル にら玉スープ	○	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 卵 鶏ガラ	米 砂糖 ごま 油 ごま油	しゃくし菜 人参 玉ねぎ もやし しょうが にんにく まいたけ にら ねぎ きゅうり	808	25.4
10	金	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ ヨーグルト	○	鶏肉 ツナ のり ヨーグルト プロセスチーズ	米 油 ジャガ芋 カレールー 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ なす ブロッコリー コーン	836	34.2
13	月	スープスパゲッティ みそドレサラダ プリン	○	牛乳 鶏肉 ウインナー 調理用牛乳 卵	スパゲッティ ホワイトルウ ごま 砂糖 オリーブ油	ほうれん草 人参 ブロッコリー えのき 玉ねぎ エリンギ しめじ かぶ きゅうり みかん	825	32.2
14	火	ご飯 酢鶏 春雨サラダ わかめと豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 鶏ガラ	米 ごま油 ジャガ芋 春雨 ごま 油 片栗粉	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ 青ピーマン たけのこ キャベツ 人参 きくらげ 干しいたけ しめじ えのき	812	25.9
15	水	牛肉とキノコのご飯 白糸タラの照り焼き さつま汁 小松菜のお浸し	○	牛乳 牛肉 油揚げ たら 生揚げ かつお節	米 砂糖 さつま芋 油 ごま	えのき しめじ ごぼう 小松菜 人参 もやし ねぎ 大根 白菜	810	36.6
16	木	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ グレープフルーツゼリー	○	牛乳 豚肉 ツナ プロセスチーズ ひじき	米 ハヤシルウ 油 ジャガ芋 砂糖 ゼリー	玉ねぎ 人参 しめじ えりんぎ ブロッコリー キャベツ グレープフルーツ	816	27.5
17	金	塩バターラーメン 餃子 みかん	○	牛乳 豚肉 なんと 餃子肉 鶏ガラ	中華麺 バター 砂糖 ごま ごま油 餃子皮	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし コーン みかん	810	35.0
20	月	ふりかけご飯 鶏のから揚げ キャベツのサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 しらす 青のり 油揚げ かつお節	米 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 油 ごま	人参 玉ねぎ キャベツ コーン かぶ かぶの葉 しょうが にんにく	858	32.9
21	火	ご飯 ぶり大根 のり酢和え 豚汁	○	牛乳 ぶり のり ツナ 豆腐 豚肉 油揚げ かつお節	米 さつま芋 しらたき 砂糖 油	人参 ごぼう ほうれん草 しょうが ねぎ 大根 もやし コーン 小松菜 玉ねぎ ほうれん草	868	41.4
22	水	あんかけうどん かぼちゃの甘煮 ゆず入りマフィン	○	牛乳 豚肉 油揚げ 卵 かつお節	うどん 油 小麦粉 砂糖 片栗粉	人参 しょうが かぼちゃ ほうれん草 ゆず ねぎ えのき 玉ねぎ	844	28.9
23	木	コーヒー牛乳 サーモンピラフ タンドリーチキン クラムチャウダー スノーボール		コーヒー牛乳 鶏肉 パルメザンチーズ あさり 鮭 ベーコン 調理用牛乳	米 油 バター 砂糖 小麦粉 ホワイトルウ ジャガ芋	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく しめじ 小松菜 コーン	922	31.7

☆都合により食材や献立が変更になることがあります。