

# 1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)
12	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツサラダ 味噌汁 きな粉餅	○	牛乳 豚肉 きな粉 かつお節	米 マヨネーズ 餅 油 砂糖	人参 小松菜 青ピーマン しょうが 大根 玉ねぎ もやし なめこ コーン	885	33.3
13	木	きのこうどん 竹輪の二色揚げ じゃが芋とひじきの炒め煮	○	牛乳 豚肉 竹輪 かまぼこ 油揚げ ひじき かつお節	うどん 砂糖 油 てんぷら粉 じゃが芋	玉ねぎ いんげん 人参 ねぎ ほうれん草 えのき しめじ しょうが しいたけ	826	31.3
14	金	人参ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ ヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト パルメザンチーズ 調理用牛乳	米 砂糖 マカロニ 油 バター マヨネーズ ホワイトルウ	人参 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー しめじ エリンギ コーン 枝豆 ぶどう	858	26.9
17	月	ツナとアスパラのピラフ 小松菜ときのこのソテー タラのコンソメスープ ココアプリン	○	牛乳 ツナ ウィナー タラ ベーコン 調理用牛乳 ココア	米 油 砂糖 バター じゃが芋	玉ねぎ アスパラ エリンギ パセリ 小松菜 えのき しめじ 人参 セロリ トマト にんにく	887	31.1
18	火	しめじご飯 筑前煮 赤魚の煮つけ 味噌汁	○	牛乳 赤魚 油揚げ 豆腐 鶏肉 かつお節	米 ごま こんにやく 油 さつまいも 砂糖	しょうが 小松菜 いんげん ごぼう 人参 れんこん しめじ ねぎ	810	37.9
19	水	アセロラジュース なすのトマトスパゲッティ カリフラワーサラダ キャベツスープ		ウィナー 豚肉 パルメザンチーズ	スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ	玉ねぎ なす 玉ねぎ 青ピーマン 人参 ブロッコリー カリフラワー キャベツ にんにく アセロラジュース	832	32.4
21	金	ソイ丼 のり酢和え 清まし汁 スイートポテトパイ	○	牛乳 豚肉 大豆 コーン ツナ のり かつお節	米 砂糖 さつまいも 油 おふ カレールウ 春巻きの皮 バター	玉ねぎ 人参 春菊 小松菜 ほうれん草 えのき ねぎ コーン もやし 赤ピーマン 干しぶどう	865	33.8
24	月	コーンと枝豆ご飯 ローストチキン風 人参の甘煮 インゲン炒め クラムチャウダー	○	牛乳 鶏肉 ベーコン あさり 調理用牛乳 パルメザンチーズ	米 油 バター ホワイトルウ	枝豆 コーン しょうが にんにく 人参 いんげん 玉ねぎ しめじ 小松菜	833	31.7
25	火	味噌バターラーメン 切干大根サラダ 肉まん	○	牛乳 豚肉 なた 肉まん肉	中華麺 油 ごま ごま油 砂糖 肉まん皮	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン 切干大根	876	36.7
26	水	ジョア さきたまロール グラタン 添え野菜 野菜スープ		ジョア 鶏肉 ウィナー 調理用牛乳 パルメザンチーズ	さきたまロール パン粉 バター 小麦粉 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 しめじ かぼちゃ ブロッコリー カリフラワー エリンギ 白菜 かぶ しいたけ	858	35.2
27	木	すき焼き風丼 おかか和え おつきりこみ	○	牛乳 牛肉 鶏肉 焼き豆腐 かつお節	米 砂糖 しらたき 油 うどん	玉ねぎ ねぎ 絹さや 人参 ほうれん草 大根 もやし 小松菜 春菊	830	35.4
28	金	カレーライス ブロッコリーのサラダ コーヒゼリー	○	牛乳 豚肉 ツナ プロセスチーズ 生クリーム のり	米 カレールウ 油 じゃが芋 砂糖 ゼリー	玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 コーン 人参 きゅうり ブロッコリー	853	32.7
31	月	スタミナチャーハン 肉野菜炒め 肉団子スープ	○	牛乳 ベーコン かまぼこ なた 豆腐 豚肉 肉団子 鶏ガラ	米 油 ごま油	玉ねぎ 人参 にんにく もやし たら キャベツ 小松菜 干しいたけ 青ピーマン	816	30.8

☆都合により食材や献立が変更になることがあります。