

2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	火	味噌チキンかつ丼 切干大根の煮物 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉	人参 小松菜 玉ねぎ 切干大根 なめこ	836	28.5
2	水	カレーうどん 大根の甘酢ゆず和え いちご蒸しパン	○	牛乳 豚肉 かつお節	うどん 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 カレールウ	しょうが 小松菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 にんじん ゆず えのき いちごジャム	855	23.9
3	木	節分ゆかりご飯 いかの香味焼き 小松菜のごま和え おでん	○	牛乳 いか 大豆 こんぶ いわしつみれ 竹輪 卵 さつま揚げ かつお節	米 砂糖 こんにゃく ごま	人参 小松菜 ねぎ ゆかり 大根 しょうが にんにく	830	49.1
4	金	オレンジジュース ソフトフランスパン ビーフシチュー 白菜とりんごのサラダ プリン		牛肉 調理用牛乳 生クリーム	ソフトフランスパン 砂糖 シチュールウ じゃが芋 バター 油 カスタードクリーム	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ ブロッコリー 白菜 りんご きゅうり コーン オレンジジュース	808	28.7
7	月	ビビンバ丼 モズクスープ フルーツ杏仁	○	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 かまぼこ	米 ごま ごま油 油 砂糖 杏仁	しょうが にんにく ほうれん草 小松菜 人参 もやし ねぎ 桃缶 パイナップル缶	857	30.1
8	火	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン ひじき	米 砂糖 油 片栗粉 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン セロリ 白菜 大根 カリフラワー トマト缶	863	34.7
9	水	ご飯 コロッセ・白身フライ・オニオン レモン和え 石狩汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 鮭 油揚げ タラ 卵 かつお節	米 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 里芋	キャベツ かぶ レモン 人参 大根 小松菜 玉ねぎ	824	34.3
10	木	ジョア ホワイトカレー ブロッコリーのサラダ チョコブラウニー		ジョア 豚肉 ツナ のり プロセスチーズ	米 バター 小麦粉 油 カレールウ じゃが芋 チョコレート 砂糖 カスタードクリーム	人参 玉ねぎ ブロッコリー しょうが にんにく カリフラワー	850	32.3
14	月	ジャンバラヤ かぼちゃのサラダ ポトフ	○	牛乳 ウインナー 鶏肉	米 油 マヨネーズ オリーブ油	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼちゃ 干しぶどう しめじ 赤・黄ピーマン トマト缶	824	25.6
15	火	ご飯 さわらのねぎ焼き 大豆の磯煮 豚汁	○	牛乳 さわら 大豆 豆腐 さつま揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 さつま芋 しらたき	しょうが 葉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ 大根 ねぎ ごぼう 白菜	814	39.0
16	水	鶏肉の和風スパゲティ ジャーマンポテト オニオングラタンスープ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン ピザ用チーズ のり	スパゲティ 食パン じゃが芋 バター オリーブ油	玉ねぎ しめじ エリンギ 人参 ほうれん草 グリーンピース パセリ	825	35.2
17	木	しゃくし菜チャーハン 春雨サラダ にら玉スープ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ハム 卵 豆腐 油揚げ ヨーグルト	米 春雨 ごま油 油 ごま 砂糖	しゃくし菜 しょうが にんにく きゅうり 人参 もやし まいたけ にら 玉ねぎ	840	31
18	金	スタミナ丼 和風サラダ けんちん汁	○	牛乳 豚肉 大豆 わかめ 豆腐 かまぼこ かつお節	米 砂糖 油 里芋 ごま油 こんにゃく	しょうが にんにく 玉ねぎ にら 人参 キャベツ コーン 枝豆 ごぼう ねぎ 大根	863	34.7
21	月	焼き鳥丼 ごま酢和え みそ豆乳生姜汁	○	牛乳 鶏肉 のり 豆腐 油揚げ 豚肉 豆乳 かつお節	米 ごま 里芋 油 砂糖	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし 人参 しょうが 大根 ごぼう	800	800

☆都合により食材や献立が変更になることがあります。