

4月 献立表



令和4年度

埼玉県立大宮工業高等学校定時制

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)
11	月	ハヤシライス カラフルサラダ マスカットゼリー	○	牛乳 牛肉 ツナ	米 ジャガ芋 ハヤシルウ 油 砂糖 ゼリー	人参 しめじ 玉ねぎ ほうれん草 エリンギ ブロッコリー 赤・黄ピーマン マスカット	832	29.5
12	火	ご飯 豚のさっぱり生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	○	牛乳 豚肉 あさり ハム 豆腐 油揚げ かつお節	米 ジャガ芋 マヨネーズ 花ふ	しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 枝豆 ねぎ	805	34.4
13	水	中華丼 春巻き わかめスープ	○	牛乳 豚肉 いか あさり うずらの卵 わかめ 豆腐	米 油 片栗粉 春巻き皮 ごま油	人参 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	833	35.5
14	木	ご飯 赤魚の煮つけ がんもどきと野菜の煮物 味噌豆乳生姜汁	○	牛乳 赤魚 鶏肉 がんもどき 油揚げ 油揚げ 豆乳	米 里芋 油 砂糖	しょうが 人参 大根 小松菜 玉ねぎ ねぎ 白菜	807	39
15	金	肉汁うどん 和風サラダ 春色蒸しパン	○	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 かまぼこ ツナ 油揚げ 調理用牛乳	うどん 油 砂糖 小麦粉 マヨネーズ	しょうが ねぎ ほうれん草 人参 えのき キャベツ 大根 しめじ いちごジャム	815	33.4
18	月	スタミナチャーハン 肉野菜炒め 肉団子スープ フルーツ杏仁	○	牛乳 豚肉 ウインナー なると 豆腐 かまぼこ 肉団子	米 ごま油 杏仁豆腐	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく もやし キャベツ 小松菜 干しいたけ ミックスフルーツ	815	28.6
19	火	ご飯 味噌チキンかつ キャベツサラダ 味噌汁	○	牛乳 チキンカツ 豆腐 卵	米 油 パン粉 小麦粉 ごまドレッシング	人参 キャベツ いんげん コーン 玉ねぎ なめこ 小松菜	832	27.9
20	水	ジョア チキンライス マカロニサラダ クラムチャウダー		ジョア 鶏肉 ハム あさり ベーコン 調理用牛乳	米 バター 油 砂糖 マヨネーズ マカロニ オリーブ油 ホワイトルウ	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく トマトジュース コーン キャベツ アスパラ しめじ	813	22.9
21	木	枝豆チーズご飯 ホッケのバター醤油焼き れんこんのきんぴら 豚汁	○	牛乳 ホッケ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ チーズ 豆腐	米 バター 油 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま さつま芋 しらたき	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう れんこん たけのこ ねぎ 枝豆 白菜	841	37.3
22	金	カレーライス ブロッコリーサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ツナ チーズ のり ヨーグルト	米 油 砂糖 じゃが芋 カレールウ	人参 玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー コーン	821	32.1
25	月	ご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ 小松菜ときのこの炒め物 ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン 豆腐 大豆 ひじき	米 パン粉 油 マヨネーズ 片栗粉 マカロニ バター	玉ねぎ 小松菜 人参 しめじ えのき 白菜 カリフラワー セロリ トマト缶	838	33.7
26	火	鶏肉の和風スパゲッティ ハムサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ハム のり ベーコン	スパゲッティ 油 オリーブ油 バター	しめじ 玉ねぎ 人参 エリンギ しいたけ ほうれん草 もやし 白菜 枝豆 キャベツ	807	34.6
27	水	ご飯 チンジャオロース 人参しゅうまい 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 かまぼこ しゅうまい肉 豆腐	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま しゅうまい皮	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ 青・赤ピーマン きくらげ 小松菜 もやし	823	29.7
28	木	しゃくし菜ご飯 メバルの竜田揚げ ほうれん草ののり酢和え 清まし汁	○	牛乳 メバル 豆腐 ツナ のり 油あげ	米 油 砂糖 花ふ ごま	しゃくし菜 人参 ほうれん草 もやし コーン 菜の花	803	30.7

☆都合により食材や献立が変更になることがあります。