

9月予定献立表



令和4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	木	チキンカレーライス 大根サラダ コンソメスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 じゃがいも 砂糖 油	にんじん たまねぎ 大根 きゅうり もやし	843	25.0
2	金	大根のさわやかスパゲティ 和風サラダ ポトフ	○	牛乳 ツナ ウィンナー のり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも バター オリーブ油 油	小松菜 にんじん ブロッコリー 大根 キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	796	31.8
5	月	キムチチャーハン ごま酢和え トックスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉	米 砂糖 トック ごま油 油 ごま	にんじん 小松菜 チンゲン菜 ねぎ 白菜キムチ漬け キャベツ もやし たまねぎ 干し椎茸	747	27.6
6	火	ご飯 鮭のマッシュポテト焼き 小松菜サラダ キャベツのスープ	○	牛乳 鮭	米 ポテトサラダベース 砂糖 マヨネーズ ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ えのきたけ	774	29.9
7	水	ツイストパン マカロニグラタン グリーンサラダ カラフルスープ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー チーズ	ツイストパン マカロニ 砂糖 油	にんじん ブロッコリー さやいんげん アスパラガス 青ピーマン トマト缶 たまねぎ キャベツ コーン	716	30.6
8	木	ご飯 回鍋肉 ほうれん草の和え物 中華スープ	○	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 豆腐 ベーコン	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	青ピーマン ほうれん草 にんじん 小松菜 キャベツ たまねぎ もやし ぶなしめじ	780	32.2
9	金	ジャージャー焼きそば 浅漬け サンラータン	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご 塩昆布	焼きそば麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 小松菜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ 大根 きゅうり きくらげ	709	32.9
12	月	ひき肉ともやしのあんかけ丼 コーンサラダ 五目スープ	○	牛乳 豚肉	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 もやし 干し椎茸 コーン キャベツ きゅうり れんこん きくらげ たまねぎ	738	28.00
13	火	ご飯 アジフライ 磯香和え 味噌汁	○	牛乳 アジフライ 油揚げ 白みそ 赤みそ	米 油	ほうれん草 もやし 大根 ねぎ	705	27.6
14	水	タコライス ブロッコリーサラダ カレースープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	米 油 片栗粉	青ピーマン にんじん トマト缶 ブロッコリー ほうれん草 たまねぎ キャベツ えのきたけ	799	30.9
15	木	ご飯 豚肉のしょうが炒め カラフルサラダ なめこ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ	米 砂糖 油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ ねぎ	704	30.5
16	金	味噌ラーメン 春巻き ナムル	○	牛乳 豚肉 白みそ	中華麺 砂糖 油 ごま	にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ コーン きゅうり	767	34.2
20	火	ご飯 厚揚げのおろしあん 華風和え すまし汁	○	牛乳 生揚げ かまぼこ	米 片栗粉 砂糖 ごま油	葉ねぎ 赤ピーマン 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ キャベツ コーン もやし	724	27.1
21	水	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ じゃがベースープ	○	牛乳 ホキ ベーコン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 マヨネーズ オリーブ油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜 たまねぎ キャベツ きゅうり	732	26.7
22	木	じゃこチャーハン ピリ辛もやし 肉団子スープ	○	牛乳 豚肉 なると 肉団子 しらす干し	米 砂糖 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 たらねぎ もやし きゅうり 大根 たまねぎ 干し椎茸	703	26.2
26	月	中華豚丼 小松菜の中華風お浸し 中華たまごスープ	○	牛乳 豚肉 たまご わかめ	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん たらねぎ 小松菜 たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	745	34.9
27	火	ご飯 鯖の竜田揚げ ブロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁	○	牛乳 鯖 白みそ 赤みそ わかめ ベーコン	米 片栗粉 麩 油 マヨネーズ	ブロッコリー キャベツ コーン ねぎ	839	30.2
28	水	カレーピラフドリア風 キャベツのサラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ジョア	米 バター 油	ミックスベジタブル にんじん たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	802	21.5
29	木	麻婆大根丼 たまごスープ 白桃ヨーグルト	○	牛乳 赤みそ たまご 白桃ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 大根 たまねぎx 干し椎茸 ねぎ キャベツ	728	21.8
30	金	スパゲティミートソース コールスローサラダ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 パルメザンチーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 マヨネーズ	にんじん トマト缶 たまねぎ キャベツ コーン レモン果汁 ねぎ	918	36.4

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。