

10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)
3	月	ハヤシライス ポテトサラダ	○	牛乳 豚肉	米 マカロニ 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん トマト缶 たまねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	857	27.0
4	火	ご飯 鮭のねぎ味噌焼き ごま和え のっぺい汁	○	牛乳 鮭 鶏肉	米 砂糖 こんにゃく 里芋 片栗粉 ごま	ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ もやし 大根	704	34.1
5	水	五目チャーハン 春雨サラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 なた 炒り卵	米 春雨 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	757	28.8
7	金	キムチラーメン 春巻き 小松菜の中華風お浸し	○	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん いら 小松菜 白菜キムチ漬け もやし	780	30.2
11	火	ご飯 鯖の韓国風焼き キャベツの和え物 豚汁	○	牛乳 鯖 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 里芋 こんにゃく ごま 油	小松菜 にんじん ねぎ キャベツ 大根	714	31.2
12	水	豚肉のおろし丼 和風サラダ 味噌汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま	葉ねぎ にんじん たまねぎ 大根 もやし きゅうり	734	31.4
13	木	ご飯 酢豚 中華たまごスープ	○	牛乳 肉団子 たまご わかめ	米 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん 青ピーマン たまねぎ たけのこ 干し椎茸 パイナップル ねぎ しめじ	789	25.0
14	金	田舎汁うどん スティック大学芋	○	牛乳 豚肉	うどん 砂糖 さつまいも 油 ごま	にんじん ほうれん草 大根 たまねぎ ねぎ	709	27.7
17	月	ドリア グリーンサラダ マカロニスープ	ジ ョ ア	ジョア 牛乳 チーズ 鶏肉	米 マカロニ ザウザンアイラントレッシング バター	ブロッコリー 小松菜 にんじん コーン きゅうり キャベツ たまねぎ	771	30.6
18	火	ご飯 白身魚のパーベキューソース ツナごぼうサラダ 味噌汁	○	牛乳 ホキ ツナ みそ わかめ	米 砂糖 花麩 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ	779	29.6
19	水	ビビンバチャーハン パンサンスー 豆乳コーンスープ	○	牛乳 豚肉 豆乳 みそ ベーコン きざみのり	米 砂糖 春雨 マカロニ ごま油 オリーブオイル	ほうれん草 にんじん もやし ねぎ きゅうり コーン たまねぎ	752	26.0
20	木	ご飯 家常豆腐 吉野汁	○	牛乳 生揚げ みそ	米 砂糖 片栗粉 油	にんじん 青ピーマン さやいんげん たまねぎ たけのこ ねぎ 大根 ごぼう	788	32.4
21	金	なめこおろしうどん コロッケ 磯香和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみのり	うどん 砂糖 コロッケ 油	にんじん ほうれん草 大根 なめこ ねぎ もやし	731	31.1
24	月	ドライカレー もやしのナムル コンソメスープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 油	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト缶 小松菜 たまねぎ コーン もやし	770	28.5
25	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 小松菜のごま和え 味噌汁	○	牛乳 鮭 油揚げ みそ わかめ	米 砂糖 油 ごま	青ピーマン 小松菜 にんじん キャベツ しめじ コーン もやし たまねぎ	731	34.5
26	水	チキンライス イタリアンサラダ ポトフ	○	牛乳 鶏肉 ウィンナー	米 砂糖 じゃがいも 油 バター オリーブオイル	トマト缶 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	708	27.0
27	木	ご飯 豚肉のしょうが炒め ごま酢和え さつま汁	○	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 さつまいも 油 ごま	にんじん 青ピーマン 小松菜 ほうれん草 たまねぎ 白菜	744	30.6
31	月	ツイストパン ハロウィンハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃのポターージュ	ジ ョ ア	ジョア 牛乳 ハム	ツイストパン 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ	かぼちゃ かぼちゃペースト きゅうり コーン たまねぎ	713	27.7

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。