

# 11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	火	キーマカレー オニオンスープ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂糖 油 バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト缶 たまねぎ 黄ピーマン	850	30.2
2	水	ご飯 白身魚のかりん揚げ ポパイサラダ 味噌汁	○	牛乳 ホキ 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 ごま	ほうれん草 きゅうり コーン 大根 ねぎ	758	28.6
4	金	スパゲティ・カルボナーラ 和風サラダ トマトスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 生クリーム	スパゲティ 砂糖 片栗粉 バター 油	にんじん トマト缶 小松菜 マッシュルーム たまねぎ キャベツ きゅうり 大根	712	29.2
7	月	麻婆豆腐丼 ナムル	○	牛乳 豚肉 味噌	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん にら ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし きゅうり	737	29.5
8	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 小松菜サラダ キャベツのスープ	○	牛乳 鮭 パルメザンチーズ	米 パン粉 砂糖 オリブオイル ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ	725	30.2
9	水	キムチチャーハン 即席漬け 肉団子スープ	○	牛乳 豚肉 肉団子 炒り卵	米 砂糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン にら 白菜キムチ漬け たまねぎ キャベツ 大根 干し椎茸	734	31.4
10	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 たまご	米 砂糖 片栗粉 油	青ピーマン にんじん 小松菜 キャベツ 干し椎茸 ねぎ	730	29.6
11	金	ジャージャー焼きそば ピリ辛もやし サンラータン	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	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 もやし きゅうり きくらげ	744	34.7
15	火	さつまいもご飯 揚げだし豆腐 磯香和え 呉汁	○	牛乳 木綿豆腐 大豆 味噌 きざみのり	米 さつまいも 片栗粉 こんにゃく 里芋 ごま 油 ごま油	ほうれん草 にんじん 大根 もやし ごぼう ねぎ	879	25.8
16	水	きな粉揚げパン シーザーサラダ コーンシチュー	○	牛乳 きな粉 ベーコン	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 シーザードレッシング	赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン クリームコーン缶	700	20.5
17	木	ご飯 回鍋肉 白菜の中華スープ	○	牛乳 豚肉 味噌	米 砂糖 片栗粉 油	青ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ 白菜 ねぎ	702	29.2
18	金	おつきりこみうどん みそポテト ごま酢和え	ジョ ア	ジョア 鶏肉 油揚げ たまご みそ	うどん じゃがいも 小麦粉 片栗粉 砂糖 油 ごま	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	702	23.6
21	月	しゃくし菜チャーハン 青菜のサラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン パルメザンチーズ 炒り卵	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	しゃくし菜漬 にんじん 小松菜 ほうれん草 ねぎ 干し椎茸 もやし コーン キャベツ しめじ マッシュルーム	762	27.0
22	火	ご飯 鯖のねぎ味噌かけ ほうれん草の和え物 吉野汁	○	牛乳 鯖 油揚げ	米 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉 ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん ねぎ もやし 大根	751	32.5
24	木	ご飯 豚肉の生姜炒め カラフルサラダ なめこ汁	○	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	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 なめこ ねぎ	703	30.4
25	金	味噌ラーメン 春巻き	○	牛乳 豚肉 みそ	ラーメン 油	にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ コーン	742	33.0
30	水	塩ねぎ豚丼 小松菜の和え物 味噌汁	○	牛乳 豚肉 みそ わかめ きざみのり	米 麩 ごま ごま油 油	小松菜 ねぎ レモン果汁 もやし	719	33.5

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。