



4月予定献立表



令和5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)
11	火	チキンカレーライス コンソメスープ ヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ベーコン ヨーグルト	米 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ	855	26.7
12	水	五目チャーハン 即席漬け 肉団子スープ	○	牛乳 豚肉 なると 肉団子 炒り卵	米 砂糖 油 ごま油	にんじん ねぎ キャベツ 大根 たまねぎ 干し椎茸	770	28.2
13	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
14	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
17	月	麻婆豆腐丼 卵スープ	○	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 たまご わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん たら ねぎ たけのこ 干し椎茸	740	30.1
18	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 味噌 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	786	33.1
19	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 小松菜 青ピーマン トマト たまねぎ キャベツ コーン クリームコーン	718	30.3
20	木	ご飯 豚肉の生姜炒め 彩りサラダ なめこ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	米 砂糖 油	にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ なめこ	723	32.9
21	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	ジ ョ ア	ジョア 豚肉 パルメザンチーズ わかめ	スパゲティ 砂糖 オリーブオイル 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	850	33.9
24	月	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 片栗粉 油 サウザンアイランドドレッシング	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	797	30.6
25	火	ご飯 白身魚のBBQソース ツナごぼうサラダ 味噌汁	○	牛乳 ホキ ツナ 味噌 わかめ	米 砂糖 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	30.6
26	水	ピピンパチャーハン パンサンスウ 豆乳コーンスープ	○	牛乳 豚肉 味噌 豆乳 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
27	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め かきたま汁	○	牛乳 豚肉 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	734	32.1
28	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 くらごま	にんじん ほうれん草 大根 たまねぎ ねぎ	721	28.1

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。

