

# 5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)
1	月	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	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 大根 キャベツ	881	28.6
2	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 みそ きざみのり	米 油	ほうれん草 もやし 大根 ねぎ	707	28.0
8	月	チキンライス 和風サラダ ワンタンスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉	米 砂糖 ワンタン 油 バター ごま油	トマトジュース にんじん 青ピーマン たまねぎ もやし 大根 キャベツ	759	25.3
9	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	773	29.7
10	水	ご飯 鶏の唐揚げ 大根サラダ すまし汁	○	牛乳 鶏肉 ツナ はんぺん	米 片栗粉 小麦粉 油	にんじん 小松菜 大根 もやし	777	28.3
11	木	ご飯 家常豆腐 中華スープ	○	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 小松菜 たまねぎ たけのこ ねぎ 白菜	774	31.6
12	金	焼きそば ナムル わかめスープ	○	牛乳 豚肉 わかめ あおのり	焼きそば麺 砂糖 油 ごま	にんじん キャベツ たまねぎ もやし きゅうり ねぎ	763	32.2
15	月	カレーピラフ 花野菜サラダ ABCスープ	○	牛乳 豚肉 ツナ	米 まかに 油 バター マヨネーズ	にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン カリフラワー きゅうり キャベツ	781	24.8
16	火	ご飯 モウカの照り焼き いんげんのごまマヨ和え 味噌汁	○	牛乳 モウカ みそ	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ ごま	いんげん にんじん コーン たまねぎ	789	29.0
17	水	ご飯 メンチカツ のり酢和え 吉野汁	○	牛乳 ツナ きざみのり	米 砂糖 こんにやく 片栗粉 油	ほうれん草 にんじん もやし コーン 大根 ごぼう	869	29.0
18	木	ご飯 豚キムチ 五目スープ	○	牛乳 豚肉 生揚げ	米 ごま油	にんじん 小松菜 白菜キムチ漬け たけのこ たまねぎ ねぎ れんこん きくらげ	712	33.5
19	金	味噌ラーメン 春巻き	○	牛乳 豚肉 みそ	中華麺 油	にんじん もやし ねぎ キャベツ コーン	743	33.0
22	月	ドリア カラフルサラダ コンソメスープ	ジョ ア	ジョア 牛乳 鶏肉 チーズ	米 砂糖 バター 油	にんじん パプリカ 小松菜 たまねぎ コーン キャベツ 大根	756	29.7
23	火	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 みそ	米 砂糖 油 ごま	ほうれん草 きゅうり 大根 コーン ねぎ	755	28.5
24	水	ツイストパン ハンバーグ ポテトサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 ハム 生クリーム	ツイストパン 砂糖 じゃがいも バター マヨネーズ 油	にんじん きゅうり コーン たまねぎ クリームコーン	900	29.8
25	木	ご飯 豚のさっぱり生姜焼き ひじきのごまマヨ和え 味噌汁	○	牛乳 豚肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ ひじき	米 砂糖 こんにやく 油 マヨネーズ ごま	にんじん 青ピーマン 小松菜 たまねぎ えのきたけ	803	35.0
26	金	スープパゲティ 味噌ドレサラダ マスカットゼリー	○	牛乳 鶏肉 ウインナー みそ	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 油 ごま マスカットゼリー	ほうれん草 にんじん ブロッコリー えのきたけ たまねぎ エリンギ ぶなしめじ 大根 きゅうり	795	29.2
29	月	ガバオ ピリ辛もやし 春雨スープ	○	牛乳 鶏肉	米 砂糖 春雨 ごま油	青ピーマン パプリカ にんじん たまねぎ もやし きゅうり ねぎ 干し椎茸	728	28.1
30	火	ご飯 ホキの南蛮漬け シーザーサラダ 沢煮椀	○	牛乳 ホキ	米 片栗粉 砂糖 こんにやく 油 フレンチドレッシング	青ピーマン にんじん パプリカ たまねぎ キャベツ 大根 ごぼう	747	25.3
31	水	レタスチャーハン キャベツの中華和え 鶏肉と野菜のクリームスープ	○	牛乳 焼き豚 たまご 鶏肉	米 砂糖 米粉 油 ごま油 ごま バター	にんじん ブロッコリー レタス ねぎ キャベツ もやし マッシュルーム	762	30.7

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。

