

6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	木	ポークカレーライス 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 油 バター	にんじん たまねぎ	807	27.4
2	金	なめこおろしうどん コロッケ キャベツのごまマヨ和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん 砂糖 マヨネーズ ごま	にんじん 大根 なめこ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	705	26.6
5	月	ひきにともやしのあんかけ丼 ごま和え 五目スープ	○	牛乳 豚肉 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	青ピーマン にんじん ほうれん草 もやし 干し椎茸 大根 きくらげ	748	28.7
6	火	ご飯 鮭のコーンフレーク焼き 大根サラダ 味噌汁	○	牛乳 鮭 油揚げ みそ ヨーグルト パルメザンチーズ わかめ	米 パン粉 コーンフレーク 砂糖 マヨネーズ 油	大根 きゅうり もやし たまねぎ	768	32.7
7	水	キムチチャーハン 即席漬け 肉団子スープ	○	牛乳 豚肉 たまご 肉団子	米 砂糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン 白菜キムチ たまねぎ キャベツ 大根 干し椎茸	748	27.4
8	木	ご飯 酢鶏 中華スープ	○	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 砂糖 油	にんじん 青ピーマン たまねぎ たけのこ キャベツ ねぎ	857	23.3
9	金	カレーうどん ポテトサラダ	○	牛乳 鶏肉	うどん 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	にんじん 小松菜 たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	734	25.4
12	月	しゃくし菜チャーハン 小松菜サラダ ベーコンと野菜のクリームスープ	○	牛乳 豚肉 たまご ベーコン	米 砂糖 じゃがいも 油 ごま油	しゃくし菜漬け 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	769	25.5
13	火	ご飯 白身魚の香味あんかけ 和風サラダ 根菜汁	○	牛乳 ホキ	米 片栗粉 里芋 こんにゃく 油 ごま油	葉ねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう 大根 れんこん	703	25.6
14	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	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	709	21.2
15	木	ご飯 回鍋肉 大根の中華スープ	○	牛乳 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	青ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	704	29.1
16	金	おっきりこみうどん みそポテト ごま酢和え	○	牛乳 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	770	26.1
19	月	豚肉のおろし丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま サウザンアイランドドレッシング	葉ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ 大根 キャベツ	775	31.9
20	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	725	31.4
21	水	カレーピラフドリア風 キャベツのサラダ ジュリエヌ	○	ジョア 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 バター 油	ミックスベジタブル にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	802	21.5
22	木	ご飯 じゃがいもと鶏肉のチリソース 彩りサラダ すまし汁	○	牛乳 鶏肉	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 麩 油	にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根	804	25.6
23	金	野菜たっぷりタンメン 餃子	○	牛乳 豚肉 餃子	中華麺 油 ごま油	にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ	717	29.4
26	月	五目チャーハン 春雨サラダ 野菜スープ	○	牛乳 たまご 豚肉 なんと	米 春雨 砂糖 油 ごま ごま油	にんじん ねぎ きゅうり もやし キャベツ たまねぎ	744	28.3
27	火	ご飯 白身魚のサルサソース 海藻サラダ もやしのスープ	○	牛乳 ホキ 海藻サラダ	米 砂糖 片栗粉 油 オリーブオイル ごま ごま油	青ピーマン 赤ピーマン トマト缶 にんじん たまねぎ レモン果汁 大根 きゅうり コーン もやし きくらげ	715	25.6
28	水	かみかみわかめご飯 こんにゃく入りつくね さつまいものマヨ和え すまし汁	○	牛乳 ひじき 鶏肉 たまご かまぼこ	米 こんにゃく 片栗粉 さとう さつまいも	しそ葉 にんじん 小松菜 たきこみわかめ ねぎ きゅうり	787	28.8
29	木	ご飯 揚げ出し豆腐 磯香和え 味噌汁	○	牛乳 木綿豆腐 油揚げ みそ きざみのり	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	ほうれん草 大根 もやし キャベツ ねぎ	827	23.5
30	金	ナポリタン コールスローサラダ わかめスープ	○	牛乳 ウィンナー わかめ	スパゲティ 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん 青ピーマン トマト缶 たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン レモン果汁 ねぎ	768	26.7

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。

