



7月予定献立表



令和5年度

埼玉県立大宮工業高等学校定時制

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 マカロニサラダ 野菜スープ	○	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 大根 キャベツ	850	27.6
4	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 ハム みそ 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
5	水	韓国風そぼろ丼 トックスープ	○	牛乳 鶏肉 たまご	米 砂糖 トック ごま油 ごま 油	にんじん チンゲンサイ たまねぎ 白菜キムチ漬け ねぎ 干し椎茸	781	32.3
6	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 中華たまごスープ	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ たまご わかめ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	青ピーマン にんじん キャベツ 干し椎茸 ねぎ 大根	742	29.7
7	金	ちらし寿司 七夕汁 きらきら餅(みかん)	ジ ョ ア	シヨア 錦糸卵 油揚げ 鮭フレーク	米 砂糖 そうめん きらきら餅(みかん)	にんじん オクラ ごぼう 干し椎茸	717	20.3
10	月	麻婆大根丼 コンソメスープ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 みそ ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油	にんじん 大根 たまねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	756	24.5
11	火	ご飯 白身魚のBBQソース ポテトサラダ 味噌汁	○	牛乳 モウカ ハム みそ わかめ	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 麩 油 マヨネーズ	たまねぎ きゅうり コーン ねぎ	768	27.5
12	水	ビビンバチャーハン パンサンスウ 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 クリームコーン缶 たまねぎ	752	26.0
13	木	ご飯 回鍋肉 カラフルサラダ すまし汁	○	牛乳 豚肉 みそ なた	米 砂糖 片栗粉 油	青ピーマン にんじん 赤ピーマン キャベツ たまねぎ きゅうり 大根	805	34.4
18	火	ご飯 いわしのカレー竜田揚げ 小松菜サラダ きくらげのピリ辛スープ	○	牛乳 いわし 豆腐	米 砂糖 油 ごま油	小松菜 にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ	709	25.6
19	水	ソースチキンカツ丼 ベジスープ	○	牛乳 チキンカツ	米 砂糖	にんじん キャベツ もやし 大根	776	27.4
20	木	ナン キーマカレー キャベツの塩だれ 大根スープ	○	牛乳 豚肉 塩昆布	ナン じゃがいも 砂糖 油 ごま油	にんじん トマト缶 たまねぎ キャベツ もやし 大根	717	35.5

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。

