

9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 | 金 | 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 | 米 じゃがいも 油 | にんじん たまねぎ 大根 | 819 | 24.7 |
| 4 | 月 | 五目チャーハン 春雨サラダ 野菜とベーコンのスープ | ○ | 牛乳 豚肉 なると ベーコン 炒り卵 | 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 | 776 | 26.9 |
| 5 | 火 | ご飯 アジの南蛮漬け 磯香和え 味噌汁 | ○ | 牛乳 アジ みそ きざみのり | 米 砂糖 じゃがいも 油 | 青ピーマン にんじん ほうれん草 たまねぎ もやし | 772 | 30.0 |
| 6 | 水 | タコライス ブロッコリーサラダ わかめスープ | ○ | 牛乳 豚肉 チーズ わかめ | 米 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 たまねぎ キャベツ ねぎ | 759 | 27.7 |
| 7 | 木 | ご飯 家常豆腐 かきたま汁 | ○ | 牛乳 生揚げ 豚肉 みそ たまご | 米 砂糖 片栗粉 油 | にんじん たまねぎ キャベツ 大根 | 751 | 30.6 |
| 8 | 金 | サラダうどん ちくわの磯部揚げ | ○ | 牛乳 ツナ ちくわ 青のり | うどん 小麦粉 マヨネーズ 油 | にんじん キャベツ もやし きゅうり | 719 | 25.4 |
| 11 | 月 | ひき肉ともやしのあんかけ丼 サラダ すまし汁 | ○ | 牛乳 豚肉 | 米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 サウザンアイランドドレッシング | 青ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜 もやし 干し椎茸 キャベツ きゅうり | 745 | 27.6 |
| 12 | 火 | ご飯 鯖の塩焼き 揚げじゃがいものそぼろ煮 味噌汁 | ○ | 牛乳 鯖 豚肉 油揚げ みそ | 米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 油 | にんじん たまねぎ 大根 ねぎ | 936 | 38.5 |
| 13 | 水 | ご飯 クリスピーチキン ピリ辛もやし 野菜スープ | ジョア | ジョア 鶏肉 | 米 小麦粉 コーンフレーク 砂糖 油 ごま油 | にんじん もやし キャベツ 再婚 | 804 | 27.7 |
| 14 | 木 | ご飯 ブルコギ キャベツの中華スープ | ○ | 牛乳 豚肉 みそ ベーコン | 米 油 | にんじん 青ピーマン たまねぎ ねぎ 干し椎茸 キャベツ もやし | 706 | 31.8 |
| 15 | 金 | 焼きそば ポテトサラダ | ○ | 牛乳 豚肉 ロースハム 青のり | 焼きそば種 じゃがいも 油 マヨネーズ | にんじん キャベツ もやし たまねぎ きゅうり コーン | 781 | 31.7 |
| 19 | 火 | ご飯 モウカの柚子竜田揚げ 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 コーン 大根 ねぎ | 716 | 27.7 |
| 20 | 水 | ツイストパン マカロニグラタン 肉団子スープ | ○ | 牛乳 鶏肉 肉団子 チーズ | ツイストパン マカロニ 油 ごま油 | にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ 干し椎茸 | 706 | 30.3 |
| 21 | 木 | ご飯 豚のさっぱり生姜焼き シーザーサラダ 味噌汁 | ○ | 牛乳 豚肉 油揚げ みそ わかめ | 米 砂糖 油 シーザードレッシング | にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり もやし | 745 | 32.8 |
| 22 | 金 | タンメン 春巻き | ジョア | 牛乳 豚肉 | 中華麺 ごま油 油 | にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ | 745 | 30.8 |
| 25 | 月 | キムチチャーハン 即席漬け さつま汁 | ○ | 牛乳 豚肉 炒り卵 みそ | 米 砂糖 さつまいも 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 ごぼう ねぎ | 726 | 27.4 |
| 26 | 火 | ご飯 白身魚の香味あんかけ 和風サラダ 五目スープ | ○ | 牛乳 ホキ | 米 片栗粉 油 ごま油 | にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ もやし 大根 きくらげ たまねぎ | 705 | 25.0 |
| 27 | 水 | 塩ねぎ豚丼 ベジスープ | ○ | 牛乳 豚肉 | 米 ごま ごま油 | にんじん たまねぎ レモン果汁 キャベツ 大根 | 710 | 32.5 |
| 28 | 木 | ご飯 酢豚風ミートボール お吸い物 | ○ | 牛乳 肉団子 豆腐 | 米 砂糖 片栗粉 油 | 青ピーマン 小松菜 にんじん たまねぎ たけのこ 干し椎茸 | 833 | 25.0 |
| 29 | 金 | さつまいもご飯 お月見ハンバーグ キャベツの塩だれ 白玉汁 お月見ゼリー | ○ | コーヒー牛乳 ウサギ型ハンバーグ 塩昆布 | 米 さつまいも 砂糖 白玉団子 ごま バター ごま油 お月見ゼリー | ブロッコリー にんじん 小松菜 キャベツ もやし 大根 | 806 | 24.6 |

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。

