

# 10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)
2	月	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 ヨーグルト	米 じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 大根	819	24.7
3	火	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜のごま和え すまし汁	○	牛乳 鯖 はんぺん	米 砂糖 ごま	小松菜 にんじん ほうれん草 ねぎ しょうが もやし	741	32.4
4	水	こどもパン チキンカツ 千切りサラダ コーンポタージュ	○	牛乳 チキンカツ 生クリーム	こどもパン 砂糖 油	にんじん レタス きゅうり キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン缶	739	28.1
5	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	青ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ 大根 ねぎ	719	31.3
10	火	ケチャップライス まるごとグラタン ポパイサラダ キャベツのスープ ブルーベリータルト	○	牛乳 ウィンナー ハム	米 砂糖 油 バター ごま ブルーベリータルト	トマトジュース にんじん 青ピーマン ほうれん草 たまねぎ きゅうり コーン キャベツ	967	26.1
11	水	ビビンバチャーハン バンサンスウ 豆乳コーンスープ	○	牛乳 豚肉 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 コーン たまねぎ	739	25.2
12	木	ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め かき玉汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ 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	749	34.3
13	金	なめこおろしうどん コロケ キャベツのごまマヨ和え	○	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん コロケ 砂糖 マヨネーズ ごま	大根 なめこ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	707	27.1
16	月	鶏ごぼうピラフ マカロニサラダ ワンタンスープ	○	牛乳 鶏肉	米 マカロニ 砂糖 ワンタン バター 油 マヨネーズ ごま油	にんじん 赤パプリカ たまねぎ ごぼう コーン マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ ねぎ	782	24.4
17	火	ご飯 かつおの漁師揚げ のり和え 豚汁	○	牛乳 かつおの漁師揚げ まぐろ缶 豚肉 豆腐 みそ きざみのり	米 砂糖 里芋 つきこんにやく 油	にんじん キャベツ もやし 大根 ねぎ	769	30.9
18	水	麻婆豆腐丼 春雨スープ マスカットゼリー	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	米 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま油 マスカットゼリー	にんじん たら ほうれん草 ねぎ たけのこ 干し椎茸 たまねぎ	779	29.0
19	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 片栗粉 砂糖 麩 油	にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根	849	27.4
20	金	スパゲティミートソース ユールスローサラダ 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 コーン	850	33.9
23	月	油麩丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁	○	牛乳 たまご 鶏肉 かまぼこ 油揚げ みそ	米 油麩 砂糖 片栗粉 サウザンアイランドレシング	葉ねぎ ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ 大根 ねぎ	804	30.7
24	火	ご飯 鮭のパン粉焼き 小松菜サラダ 野菜スープ	○	牛乳 鮭 パルメザンチーズ	米 パン粉 砂糖 オリーブオイル ごま油	小松菜 にんじん もやし キャベツ	712	36.9
25	水	ご飯 油淋鶏 和風サラダ 吉野汁	○	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	939	34.1
26	木	ご飯 豚肉と野菜のケチャップ炒め 大根サラダ ジュリエンスープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	米 砂糖	青ピーマン にんじん たまねぎ エリンギ 大根 キャベツ	779	36.8
30	月	韓国風そぼろ丼 トックスープ	○	牛乳 鶏肉 炒り卵	米 砂糖 トックx	にんじん たまねぎ 白菜キムチ漬け ねぎ キャベツ 干し椎茸	768	30.4
31	火	はちみつパン ハロウィンハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃのポタージュ ラフランスゼリー	オレシシジュース	牛乳 ハム ハロウィンハンバーグ	はちみつパン 砂糖 じゃがいも 米粉 バター マヨネーズ ラフランスゼリー	ブロッコリー かぼちゃ かぼちゃペースト きゅうり コーン たまねぎ オレンジジュース	765	24.5

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。