

11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	水	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	845	26.5g
2	木	ジャージャー焼きそば ピリ辛もやし サンラータン	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご	焼きそば麺 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん 小松菜 たまねぎ 干し椎茸 たけのこ もやし きゅうり きくらげ	744	34.7
6	月	タコライス ブロッコリーサラダ カレースープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ	米 片栗粉 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 ほうれん草 たまねぎ キャベツ	797	30.6
7	火	ご飯 白身魚のBBQソース ツナごぼうサラダ 味噌汁	○	牛乳 ホキ ツナ みそ わかめ	米 砂糖 麩 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり ねぎ	779	29.6
8	水	豚肉のおろし丼 和風サラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚肉	米 片栗粉 砂糖 春雨 油 ごま	葉ねぎ にんじん にら たまねぎ 大根 もやし きゅうり 干し椎茸	721	29.6
9	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
10	金	ナポリタン コールスローサラダ わかめスープ	ジョ ア	ジョア 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
13	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 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
15	水	ココア揚げパン シーザーサラダ コーンシチュー	○	牛乳 ベーコン	米粉パン ミルクココア 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	711	19.4
16	木	ご飯 家常豆腐 かきたま汁 みかんゼリー	○	牛乳 生揚げ 豚肉 みそ たまご	米 砂糖 片栗粉 油 みかんゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 大根	811	30.9
17	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	小松菜 にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ キャベツ もやし	770	26.1
21	火	ご飯 鶏の唐揚げ サラダ 吉野汁	○	牛乳 鶏肉	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 油	にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり 大根 ごぼう	790	27.3
24	金	味噌ラーメン 春巻き	○	牛乳 豚肉 みそ 春巻き	中華麺 油	にんじん チンゲン菜 もやし ねぎ コーン	742	33.0
27	月	キムチチャーハン 即席漬け 肉団子スープ	○	牛乳 豚肉 炒り卵 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
28	火	ご飯 サーモンフライ 大根サラダ ベーコンとチンゲン菜のスープ	○	牛乳 サーモンフライ ツナ ベーコン	米 ごま油 油	にんじん チンゲン菜 大根 たまねぎ 干し椎茸	740	28.3
29	水	ひき肉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
30	木	ご飯 豚肉の生姜炒め 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 サウザンアイランドドレッシング	にんじん 青ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	800	34.6

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。