

12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	焼きそば ツナサラダ 白菜スープ	○	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン 青のり	焼きそば麺 油 ごまドレッシング	にんじん キャベツ もやし たまねぎ きゅうり 白菜	778	34.8
4	月	五目チャーハン ひじきのごまマヨ和え 中華風コーンスープ	○	牛乳 豚肉 なると さつま揚げ たまご ひじき	米 こんにやく 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	にんじん 小松菜 ねぎ 干し椎茸 たまねぎ クリームコーン缶	810	28.7
5	火	ご飯 赤魚の竜田揚げ 小松菜サラダ 豚汁	○	牛乳 赤魚の竜田揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ	米 砂糖 里芋 こんにやく 油 ごま油	小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ	756	28.8
6	水	フラワーロール ポークビーンズ 花野菜サラダ キャベツのスープ	ジョア	ジョア 大豆 豚肉 ツナ きざみのり	フラワーロール じゃがいも 砂糖 油	にんじん トマト缶 ブロッコリー たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ えのきたけ	759	30.8
7	木	ご飯 ねぎ豚テンメンジャン炒め たまごスープ	○	牛乳 豚肉 生揚げ たまご 乾燥わかめ	米 片栗粉 ごま油	にんじん 青ピーマン たまねぎ ねぎ たけのこ キャベツ 大根	769	37.9
8	金	カレーうどん ポテトサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 油揚げ ハム ヨーグルト	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	809	27.9
11	月	親子丼 ごま和え 五目スープ	○	牛乳 たまご 鶏肉 豆腐 きざみのり	米 砂糖 ごま ごま油	にんじん 三つ葉 ほうれん草 たまねぎ 大根 もやし きくらげ	809	33.3
12	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 油揚げ	米 砂糖 里芋 こんにやく 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
13	水	ご飯 こんにやく入りつくね いんげんのごまマヨ和え すまし汁	○	牛乳 ひじき 鶏肉 たまご かまぼこ	米 こんにやく 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ ごま	しそ葉 いんげん にんじん 小松菜 ねぎ コーン	746	28.5
14	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	897	26.5
15	金	大根おろしのスパゲティ 和風サラダ じゃがベースープ	○	牛乳 ツナ ベーコン きざみのり	スパゲティ 砂糖 じゃがいも バター オリーブオイル 油	小松菜 にんじん 大根 キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	803	31.4
18	月	麻婆大根丼 洋風たまごスープ プリン	○	牛乳 豚肉 みそ たまご	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 プリン	にんじん 大根 たまねぎ 干し椎茸 ねぎ キャベツ	772	25.5
19	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 海藻ミックス	米 砂糖 片栗粉 油 オリーブオイル ごま油 ごま	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
20	水	キムチラーメン 春巻き 小松菜の中華風お浸し	○	牛乳 みそ 豚肉	中華麺 砂糖 油 ごま油 ごま	にんじん 小松菜 白菜キムチ もやし	780	30.2
21	木	ご飯 根菜入りメンチカツ パンブキンサラダ すいとん 柚子ゼリー	○	牛乳 根菜入りメンチカツ 油揚げ	米 さつまいも すいとん マヨネーズ 柚子ゼリー	かぼちゃ にんじん コーン 大根 ごぼう れんこん	942	30.4
22	金	黒パン クリスマスハンバーグ ポパイサラダ ポトフ クリスマスケーキ	リッパ ン ジ ン キ ュ ー ス	クリスマスハンバーグ ウインナー	黒パン 砂糖 じゃがいも バター 油 ごま クリスマスケーキ	ブロッコリー ほうれん草 にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ りんごジュース	730	30.4

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。