

# 5月予定献立表



令和6年度

大宮工業高等学校

日曜日	献立名	牛乳	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1 水	ご飯 豚肉のスタミナ炒め マカロニサラダ 味噌汁	○	豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	米 三温糖 マカロニ 油 ごま油 マヨネーズ	にんじん なら さやいんげん 玉葱 きゅうり コーン なめこ	850	35.4
2 木	山菜うどん ちくわの磯部揚げ 根菜サラダ ミニたい焼き	○	豚肉 なんと 焼き竹輪 牛乳 あおのり	うどん 三温糖 薄力粉 油 ごまドレッシング	にんじん 山菜ミックス ねぎ ごぼう きゅうり れんこん	845	33.7
7 火	ハヤシライス マゼドアンサラダ 野菜スープ	○	豚肉 ベーコン 牛乳	じゃがいも 三温糖 油 マヨネーズ	にんじん 玉葱 マッシュルーム ソニオン きゅうり レタス キャベツ	900	29.2
8 水	ご飯 メンチカツ のり酢和え 味噌汁	○	まぐろ缶詰 みそ 牛乳 きざみのり	米 上白糖 さといも 油	ほうれんそう にんじん こまつな りょくとうもやし コーン ねぎ	828	28.1
9 木	ピピンパ風チャーハン 中華スープ パイ入りカットゼリー	○	豚肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳	米 三温糖 油 ごま油 ごま みかんゼリー ナタデココ	ほうれんそう にんじん こまつな にんにく りょくとうもやし しめじ パイ缶詰	771	32
10 金	ご飯 鮭のパン粉焼き(マヨ) もやしのカレー炒め トマトと卵のスープ	○	しろさけ 鶏肉 たまご 牛乳 パルメザンチーズ	米 かたくり粉 マヨネーズ パン粉 油 ごま油	にんじん トマト缶詰 こまつな りょくとうもやし キャベツ 玉葱	763	37.7
13 月	ご飯 赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 味噌豆乳汁	○	あかうお さつま揚げ 油揚げ 豚小間 調製豆乳 みそ 牛乳	米 三温糖 ごま油 調合油	ほうれんそう いんげん ねぎ にんじん こまつな しょうが 切干しだいこん 干し椎茸	750	35
14 火	鶏ごぼうピラフ 花野菜のカレーマヨ 春雨スープ みかん入り牛乳寒天ゼリー	ジョ ア	鶏肉 まぐろ缶詰 牛乳	米 バター 油 マヨネーズ	にんじん ブロccoli 玉葱 ごぼう コーン マッシュルーム グリーンピース カリフラワー きゅうり はるさめ	790	24.9
15 水	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ クレープ(カスタード)	○	鶏肉 いか 牛乳	米 じゃがいも 上白糖 油	にんじん トマト缶詰 ブロッコリー 玉葱 とうもろこし	783	30.6
16 木	わかめご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のおひたし 茗竹汁	○	鶏肉 みそ 油揚げ かまぼこ 牛乳	米 上白糖 ごま油	にんにく ほうれんそう こまつな わかめご飯の素 はくさい しめじ たけのこ ねぎ	744	31.6
17 金	もやしラーメン にら饅頭 肉みそサラダ	○	たまご 豚肉 みそ 牛乳	中華めん 上白糖 ごま油 油	ほうれんそう にんじん りょくとうもやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	780	42.6
20 月	豚肉のすき焼き風井 浅漬け 小松菜のみそ汁	○	豚肉 焼き豆腐 みそ 牛乳 塩昆布 カットわかめ	米 しらたき 三温糖 油 ごま 油	にんじん こまつな はくさい ねぎ むぎ枝豆 だいこん きゅうり 玉葱	748	35.1
21 火	ご飯 鶏のバター醤油炒め 海藻サラダ 味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 白みそ 牛乳 海藻サラダ	米 さといも 三温糖 バター ごま油 ごま	にんじん さやいんげん かぼちゃ だいこん きゅうり コーン	1071	70.8
22 水	ご飯 タンドリーチキン 肉類ごまマヨみそサラダ とうもろこしのスープ	○	鶏肉 白みそ 牛乳 ヨーグルト	米 こんにやく かたくり粉 マヨネーズ ごま	にんじん チンゲンツアイ 玉葱 きゅうり コーン コーンクリーム	859	32.2
23 木	たけのこご飯 さわらの西京焼き(市) ピリ辛もやし むらも汁	中間 テス ト	油揚げ さわら みそ ロースハム 木綿豆腐 卵 牛乳	三温糖 かたくり粉 調合油 ご ま油	にんじん さやえんどう ほうれんそう たけのこ りょくとうもやし きゅうり	738	37.1
24 金	スパゲティアラビアータ風 チキンサラダ レタスのスープ	○	豚肉 鶏肉 ベーコン 牛乳 チーズ	スパゲティ 油 オリーブ油 三温糖	キャベツ きゅうり にんじん えのき 玉葱 レタス トマト缶 しめじ セロリー マッシュルーム	813	40.4
27 月	キムチチャーハン こんにやくと芋の炒め煮 ワンタンスープ ヨーグルト	○	豚肉 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 こんにやく じゃがいも 三温糖 ワンタンの皮 ごま油 油	青ピーマン にんじん さやいんげん キムチ漬け ごぼう りょくとうもやし 玉葱	834	34.9
28 火	ご飯 豚のアップルソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ	○	豚肉 ベーコン ウィンナー 牛乳	三温糖 じゃがいも 油 有塩バター	こまつな アップルソース 玉葱	912	33.5
29 水	焼き鳥井 ごま酢和え 味噌汁	4 年 生 修 学 旅 行	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 きざみのり 卵焼き	三温糖 油 ごま	ほうれんそう にんじん ねぎ りょくとうもやし だいこん	864	40.4
30 木	中華丼 ナムル わかめスープ シューアイス	○	豚肉 いか むきえび うずら卵 木綿豆腐 牛乳 わかめ	米 かたくり粉 三温糖 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲンツアイ はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 りょくとうもやし きゅうり ねぎ	741	34.9
31 金	二色丼 キャベツの塩ダレ 味噌汁	○	鶏肉 卵 みそ 牛乳 塩昆布	米 三温糖 さといも油 ごま油 ごま	にんじん キャベツ りょくとうもやし だいこん ねぎ	774	36.9

★ 都合により献立や食材が変更になることがあります。