



# 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	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	エネルギーkcal	たんぱく質g
3	月	ご飯 豚の甘みそ炒め パンサンスウ チンゲン菜のスープ	牛乳	豚肉 みそ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	上白糖 緑豆はるさめ 油 ごま油	にんじん チンゲンサイ 玉葱 たけのこ 干し椎茸 きゅうり もやし きくらげ	764	35.5
4	火	シャキシャキそぼろ丼 和風サラダ 味噌汁	牛乳	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	三温糖 油	にんじん 玉葱 切干しだいこん キャベツ きゅうり グリーンピース もやし ねぎ	783	28.6
5	水	ご飯 鶏肉のBBQソース 大根サラダ ポトフ風スープ	牛乳	鶏肉 焼き竹輪 ウィンナー 牛乳	三温糖 じゃがいも 油	葉ねぎ にんじん ブロッコリー だいこん きゅうり キャベツ 玉葱	764	30.3
6	木	高野豆腐の親子丼 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳	たまご 凍り豆腐 鶏肉 かつお節 みそ 牛乳 きざみのり カットわかめ	三温糖 さといも ごま油 ごま	にんじん 根みつば 玉葱 はくさい きゅうり えのきたけ	822	33.9
7	金	キーマカレー クラムチャウダー	ジョア	豚肉 あさり水煮 ウィナー ジョア 牛乳	三温糖 じゃがいも 油 バター	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン トマト 缶 玉葱 黄ピーマン なす ズッキーニ	818	31.9
10	月	中華風豚丼 上州サラダ マーミナスープ	牛乳	豚肉 牛乳 シーチキン	かたくり粉 しらたき ごま油 ごま(いり) 油	にんじん にら さやいんげん ほうれんそう 玉葱 たけのこ りょくとうもやし	822	34.6
11	火	ご飯 赤魚の煮つけ 五目きんぴら もやしのみそ汁	牛乳	あかうお さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	突きこんにやく 三温糖 ごま油	ブロッコリー にんじん さやいんげん ごぼう りょくとうもやし	738	34.4
12	水	ご飯 鶏肉の照り焼き スパゲッティサラダ 味噌汁	牛乳	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳	パン粉 スパゲティ 油	にんじん しめじ なす 玉葱 ほうれん草 えのき 大葉	817	32.7
13	木	ポパイカレーライス 枝豆のサラダ 青りんごゼリー	ジョア	鶏肉 ジョア	油 フレンチドレッシング	にんじん ほうれんそう 玉葱 むき枝豆 キャベツ きゅうり	840	27.8
14	金	ごまだれうどん みそポテト シューアイス	牛乳	鶏肉 みそ 牛乳	うどん 三温糖 じゃがいも 薄力粉 かたくり粉 ごま油 ごま 練りごま 油	にんじん だいこん 干し椎茸 ぶなしめじ えのきたけ	864	28.7
17	月	かてめし 肉じゃが 味噌汁	牛乳	鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 牛乳 カットわかめ	突きこんにやく 三温糖 じゃ がいも しらたき 油	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう 干し椎茸 玉葱	799	33.7
18	火	秩父風 豚肉のみそ焼き ほうれん草のなめ茸磯和え かみなり汁	ジョア	豚肉 豆腐 みそ ジョア	三温糖 油 ごま油	ほうれんそう りょくとうもやし 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	754	29.4
19	水	ご飯 鶏のから揚げ ひじきの胡麻和え 味噌汁	牛乳	鶏肉 さつま揚げ みそ 牛乳 ひじき おつゆ麩 油揚げ	しらたき 三温糖 油 ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ	962	36.2
20	木	しゃくし菜炒飯 餃子 ベーコンと青梗菜の中華スープ	牛乳	豚肉 たまご ベーコン 牛乳	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ ねぎ 干し椎茸 玉葱	807	32.5
21	金	豆腐ラーメン 彩の国肉まん あじさいゼリー	牛乳	豚肉 絹豆腐 彩の国肉まん 牛乳	中華めん かたくり粉 油	にんじん にら チンゲンサイ ねぎ ぶどうジュース いちごシロップ	839	34.1
24	月	ご飯 ポテトコロッケと白身魚フライ ブロッコリーとベーコンソテー 味噌汁	牛乳	白身魚フライ たまご 油揚げ みそ 牛乳	ポテトコロッケ しらたき 三温糖 油 マヨネーズ ごま	ほうれんそう 玉葱 ピクルス ねぎ しいたけ なす ブロッコリー	962	29.9
25	火	ご飯 イカと豆腐のチリソース丼 みそサラダ はくさいのスープ	牛乳	ベーコン たまご かに風味かまぼこ ゼラチン 牛乳	じゃがいも 三温糖 油 ごま油	ほうれんそう にんじん 玉葱 キャベツ りょくとうもやし はくさい えのきたけ	796	34.1
26	水	ご飯 鶏肉のおろしポン酢かけ かぼちゃのそぼろあんかけ 味噌けんちん汁	牛乳	鶏肉 生揚げ みそ 牛乳	三温糖 かたくり粉 さといも 油	葉ねぎ かぼちゃ にんじん だいこん	808	33.4
27	木	ご飯 さけの南蛮漬け 里芋の旨煮 味噌汁	牛乳	鮭 豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	薄力粉 三温糖 さといも 油	にんじん さやいんげん ねぎ 干し椎茸 キャベツ	787	43.2
28	金	ご飯 豚肉と野菜のオイスターソース炒め トックスープ ミルクプリンブルーベリーソース	ジョア	豚肉 鶏肉 ジョア 牛乳 寒天	三温糖 かたくり粉 トック 上白糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ しょうが 玉葱 れんこん 干し椎茸 ブルーベリーソース	781	29

都合により献立や食材が変更になることがあります。