



7月 献立表

令和 6 年

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		
1	月	スタミナチャーハン キムチ和え 肉団子スープ	○	豚小間 焼き竹輪 冷凍 ミートボール 牛乳	三温糖 油 ごま ごま油	にんじん 青ピーマン にら 玉葱 はくさい きゅうり 干し椎茸	743	33.4		
2	火	ご飯 鶏肉のコーンフレーク焼き 明太パスタ風サラダ 味噌汁	○	鶏肉 めんたいこソース 豆腐 みそ 牛乳 ヨーグルト パルメザンチーズ きざみのり	パン粉 スパゲッティ コーンフレーク 三温 糖 マヨネーズ	にんじん こまつな きゅうり えのきたけ	943	37		
3	水	夏野菜カレー もやしときゅうりのサラダ シューアイス	○	豚肉 鶏肉 牛乳	油 ごま油	にんじん かぼちゃ 青ピーマン トマト缶詰 玉葱 なす ズッキーニ 福神漬 りょくとうもやし きゅうり	899	35.5		
4	木	さんまの蒲焼き丼 豚汁	○	さんま蒲焼き用 豚肉 みそ 牛乳	薄力粉 かたくり粉 三温糖 さといも 突きこんにやく 油 ごま油	ししとうがらし ごぼう ねぎ	993	34.9		
5	金	ちらし寿司 ごま酢あえ すまし汁	○	油揚げ 牛乳 きざみのり	三温糖 星ふ ごま	さやえんどう こまつな にんじん れんこん かんぴょう 干し椎茸 キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	722	23.6		
8	月	わかめご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 千草和え 味噌汁	○	鶏肉 みそ かに風味かまぼこ 牛 乳	じゃがいも ごま油	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ もやし なす わかめご飯の素	817	34.4		
9	火	チキンライス グリーンサラダ コンソメスープ	○	鶏肉 牛乳	三温糖 マカロニ 油 有塩バター	トマト缶詰 にんじん 青ピーマン ブロッコリー 玉葱 キャベツ とうもろこし しめじ	721	23		
10	水	ご飯 つくねバーグのきのこあんかけ 小松菜のみそ汁 ヨーグルト	○	鶏肉 豆腐 たまご みそ 牛乳	パン粉 三温糖 油	葉ねぎ こまつな 玉葱 椎茸 えのきたけ	756	32.2		
11	木	豚キムチ丼 野菜サラダ わかめスープ	○	豚肉 生揚げ 牛乳 カットわかめ	三温糖 油 ごま油 フレンチドレッシング ごま	にら キムチ漬け もやし だいこん ねぎ きゅうり とうもろこし	789	35.8		
12	金	ジャージャー麺 高野豆腐のサラダ 野菜スープ	○	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 たまご 牛乳	中華めん 三温糖 上白糖 油 ごま油	オクラ トマト ねぎ もやし 干し椎茸 きゅうり レタス きくらげ	820	39.7		
15	月	海の日								
17	水	ソースカツ丼 ねぎとほうれん草の酢の 物 白玉汁	○	豚肉 ロースハム 牛乳	薄力粉 パン粉 三温糖 冷凍白玉 油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん こまつな キャベツ ねぎ だいこん	916	30.7		
18	木	キャベツとじゃこの和風パスタ しゃぶしゃぶサラダ コーヒーゼリー	○	豚肉 牛乳 しらす干し 寒天 ホイップクリーム	スパゲッティ 三温糖 オリーブ油 油 有塩バター ごまドレッシング	キャベツ 玉葱 だいこん きゅうり もやし	771	34.1		

都合により献立や食材が変更になることがあります。