

# 10月 献立表

令和6年度

埼玉県立大宮工業高等学校

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		
1	火	とりすき丼 酢の物 みそ汁	○	鶏肉 焼き豆腐 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	しらたき おつゆふ 上白糖 油	にんじん 玉葱 グリンピース キャベツ もやし はくさい ねぎ	833	33.7		
2	水	ひじきの混ぜご飯 鶏の梅照り焼き ワカメのおかか炒め みそ汁	○	油揚げ 鶏肉 焼き竹輪 木綿豆腐 みそ 牛乳 ひじき わかめ	三温糖 油 ごま油	にんじん 青ピーマン こまつな 梅ひしお もやし えのきたけ	824	34		
3	木	ご飯 鯨の香味焼き キャベツのさっぱり和え みそけんちん汁	○	あじ ロースハム 油揚げ みそ 牛乳	三温糖 さとも ごま油 ごま 油	にら にんじん しょうが ねぎ キャベツ とうもろこし だいこん ほんしめじ	738	35.8		
4	金	カレーうどん 青のりポテト いちごクレープ	○	豚肉 油揚げ 牛乳 あおのり	うどん 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 薄力粉 油	にんじん こまつな ねぎ しめじ しょうが	878	31.8		
7	月	ニラそぼろ丼 もやしのナムル なめこ汁	○	鶏肉 たまご 絹豆腐 みそ 牛乳	三温糖 ごま油 ごま	にら にんじん 干し椎茸 だいずもやし もやし なめこ ねぎ	769	36.9		
8	火	ご飯 鶏肉のピリ辛焼き 青菜のバター炒め みそ汁	○	鶏肉 豚肉 油揚げ みそ 牛乳	はちみつ バター	こまつな にんじん きくらげ もやし だいこん ねぎ	781	34.2		
9	水	ご飯 チーズダッカルビ 華風あえ わかめスープ	○	鶏肉 牛乳 チーズ わかめ	じゃがいも 三温糖 ビーフン 上白糖 油 ごま油	青ピーマン にんじん 玉葱 キャベツ きくらげ ねぎ とうもろこし	877	34.3		
10	木	さつまいもご飯 さばとごぼうの田舎風煮 お月見白玉汁 ようかん	○	さば みそ 牛乳	さつまいも 板こんにやく さとも 三温糖 白玉 こしあん ごま ごま油 油 甘露り	とうがらし にんじん こまつな ごぼう むぎ枝豆 だいこん	803	33.6		
11	金	ちゃんぽん風ラーメン パンパンジー ゴマ団子	○	豚肉 いか むきえび かまぼこ サラダチキン 牛乳	中華めん 調合油	にんじん さやえんどう キャベツ 玉葱 もやし きくらげ きゅうり	866	46.5		
14	月	<b>スポーツの日</b>								
15	火	塩ねぎ豚丼 和風サラダ 坦々スープ	○	豚肉 ベーコン 牛乳 海藻サラダ	かたくり粉 三温糖 米粉類 ごま ごま油	ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい 玉葱	712	30.9		
16	水	ご飯 なすの味噌炒め さつまいもごま和え みそ汁	○	豚肉 みそ 木綿豆腐 油揚げ 牛乳	三温糖 さつまいも 調合油 ご ま	青ピーマン にんじん なす 玉葱 むぎ枝豆 エリンギ えのきたけ	824	35		
17	木	ご飯 さつまいも揚げと野菜の中華炒め ポテトサラダ みそ汁	○	ロースハム 油揚げ みそ 牛乳 わかめ さつまいも	じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり 玉葱 しめじ もやし	747	24.1		
18	金	焼きそば アメリカンドック 中華スープ	○	豚肉 フランクフルトソーセージ 木綿豆腐 ベーコン 牛乳 あおのり	焼きそば麺 油 ごま油	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 しめじ	963	38.4		
21	月	和風カレー丼 ひじきのマリネ風 白菜のみそ汁	○	豚肉油揚げ ロースハム みそ 牛乳 ひじき わかめ	三温糖 油 オリーブ油	にんじん 玉葱 きゅうり はくさい しめじ	918	37.5		
22	火	ご飯 豚肉の生姜炒め ごま和え 味噌汁	○	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 わかめ	三温糖 上白糖 油 ごま	にんじん 青ピーマン ほうれんそう 玉葱 もやし とうがん	726	31.6		
23	水	ご飯 ヤンニョムチキン 白菜のチョレギサラダ 餃子スープ	○	鶏肉 牛乳 海藻サラダ きざみのり	かたくり粉 三温糖 油 ごま油 ごま	こまつな 玉葱 はくさい ねぎ たけのこ	891	29.5		
24	木	味噌うどん ツナごぼうサラダ ピーチゼリー	○	鶏肉 油揚げ みそ シーチキン 牛乳	うどん 三温糖 油 ごま油 ごまドレッシング	こまつな にんじん だいこん ねぎ 干し椎茸 ごぼう きゅうり	735	27.2		
25	金	<b>1年生・2年生・3年生の遠足</b>								
28	月	ジャンバラヤ コンソメスープ フルーチェ	○	むきえび 鶏肉 ウィンナー ロースハム フルーチェの素 牛乳	ビーフン バター	青ピーマン 赤ピーマン にんじん セロリー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ みかん缶 パインアップル	769	28.7		
29	火	開化丼 キャベツの昆布和え 冬瓜汁	○	豚肉 たまご なた 鶏肉 牛乳 塩昆布	三温糖 油 ごま油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ もやし とうがん	727	38.1		
30	水	ご飯 手作りハンバーグ ブロッコリーのかりかーん みそ汁	○	豚肉 たまご ベーコン みそ 牛乳	パン粉 三温糖 じゃがいも 油 バター	ブロッコリー 葉ねぎ 玉葱 なす	880	35.6		
31	木	タコライス カレースープ かぼちゃのタルト	ジョ ア	豚肉 鶏肉 ジョア チーズ 牛乳	かたくり粉 上白糖 油 バター	青ピーマン にんじん トマト缶 ほうれんそう かぼちゃ 玉葱 キャベツ えのきたけ	859	30.8		

★ 都合により献立や食材が変更になることがあります。