



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 g |
| 2 | 月 | きんぴらたっぷり照焼井 中華サラダ なめこの味噌汁 | ○ | 鶏肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 きざみのり | 三温糖 ビーフン 油 ごま油 | にんじん ねぎ ごぼう れんこん りょくとうもやし きゅうり なめこ | 824 | 35 |
| 3 | 火 | ごはん あかうおの南部焼き 切干大根サラダ 123(ひつつみ)汁 | ○ | あかうお かつお節 かに風味かまぼこ 油揚げ 牛乳 | 薄力粉 ごま 油 | にんじん こまつな 切干しいたけ だいこん きゅうり だいこん ごぼう | 735 | 32.6 |
| 4 | 水 | ごはん 味噌カツ もやしの梅和え みそ汁 | ○ | みそ 油揚げ 絹豆腐 牛乳 豚肉 | 三温糖 油 | にんじん こまつな もやし しめじ 梅びしお | 872 | 29.1 |
| 5 | 木 | 冬野菜カレーライス ツナサラダ | ○ | 鶏肉 シーチキン 牛乳 | さつまいも 油 | にんじん かぼちゃ 玉葱 れんこん ほんしめじ 福神漬 はくさい きゅうり | 857 | 27.2 |
| 6 | 金 | 味噌ラーメン チンジャオロース 青りんごゼリー | ○ | みそ 豚肉 なると 牛乳 | 中華めん 三温糖 薄力粉 ごま油 油 | にんじん 青ピーマン キャベツ 玉葱 りょくとうもやし とうもろこし たけのこ | 751 | 43.3 |
| 9 | 月 | ごはん 鶏肉と大根のさっぱり煮 ニラ玉もやしの味噌汁 | ○ | 鶏肉 がんもどき 木綿豆腐 たまご みそ 牛乳 | さといも 三温糖 ごま油 | にんじん にら だいこん もやし | 860 | 37.2 |
| 10 | 火 | ごはん 豚肉と茄子のしぎ焼き炒め パンプキンサラダ 沢煮椀 | ○ | 豚肉 みそ シーチキン 牛乳 ヨーグルト | 三温糖 さつまいも ごま マヨネーズ | 青ピーマン かぼちゃ にんじん なす 玉葱 だいこん ごぼう | 804 | 30.5 |
| 11 | 水 | 炒飯 里芋包子 チンゲン菜の塩炒め わかめスープ | ○ | 豚肉 なるとたまご 牛乳 わかめ | 油 ごま油 | にんじん チンゲンツアイ ねぎ しょうが 枝豆 もやし | 748 | 32.3 |
| 12 | 木 | ごはん 白身魚のチリ野菜ソース 白菜と豚肉の和風スープ | ○ | メルルーサ 豚肉 牛乳 | かたくり粉 三温糖 油 | 青ピーマン にんじん たけのこ 干し椎茸 玉葱 はくさい ねぎ | 773 | 28.9 |
| 13 | 金 | キャベツとじゃこの和風パスタ チキンごまドレサラダ ウィンナーとブロッコリーの コンソメスープ プリン | ○ | 鶏肉 ウィンナー 牛乳 しらす干し | スパゲッティ オリーブ油 油 バター ごまドレッシング | にんじん ブロッコリー キャベツ 玉葱 もやし きゅうり はくさい とうもろこし | 767 | 33.7 |
| 16 | 月 | バターチキンカレーライス えびと春雨のサラダ | ○ | 鶏肉 牛乳 ヨーグルト えび クリーム | 三温糖 薄力粉 はるさめ バター 油 マヨネーズ | トマト缶詰 にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし 長ねぎ 赤ピーマン | 902 | 33.5 |
| 17 | 火 | 麻婆豆腐丼 卵スープ ピーチゼリー | ○ | 豚肉 みそ たまご 牛乳 | 上白糖 かたくり粉 なたね 油 ごま油 | にんじん だいこん 玉葱 干し椎茸 ねぎ キャベツ | 764 | 24.9 |
| 18 | 水 | ごはん ポークジンジャー コーンサラダ コンソメスープ | ○ | 豚肉 ベーコン 牛乳 | マカロニ | にんじん 玉葱 ほんしめじ とうもろこし きゅうり はくさい | 854 | 35.5 |
| 19 | 木 | ごはん ぶり大根 豚汁 | ○ | ぶり 生揚げ 豚肉 木綿豆腐 みそ 牛乳 | 三温糖 じゃがいも さといも 板こんにゃく 油 | にんじん だいこん しょうが ねぎ | 878 | 42.1 |
| 20 | 金 | ほうとう風うどん ほうれん草のごま和え ヨーグルト | ○ | 鶏肉 油揚げみそ 木綿豆腐 牛乳 | うどん さといも かたくり粉 三温糖 調合油 ごま油 | かぼちゃ にんじん 葉ねぎ だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 | 805 | 29.5 |
| 23 | 月 | ケチャップライス フライドチキン クリームシチュー クリスマスケーキ | アシド ミルク | 鶏肉 液卵 あさり ベーコン 牛乳 アシドミルク | 三温糖 薄力粉 じゃがいも 片栗粉 ケーキ 油 バター | トマト缶詰 にんじん 青ピーマン ほうれんそう 玉葱 | 1036 | 37.3 |