



2月 献立表



令和7年

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 | タンパク質g | | |
| 3 | 月 | 韓国風キンパ巻き パンサンサー 五目スープ プリン  | ○ | 豚肉 かにかまぼこ 鶏肉 牛乳 焼きのり | 三温糖 はるさめ ごま油 ごま プリン | にんじん ほうれんそう こまつな たくあん漬 きゅうり きくらげ もやし | 759 | 34.7 | | |
| 4 | 火 | ごはん ポークチャップ 根菜サラダ みそ汁 | ○ | 豚肉 みそ 牛乳 | 薄力粉 三温糖 さつまいも 有塩バター | にんじん 玉ねぎ ほんしめじ れんこん ごぼう きゅうり ねぎ | 868 | 32.1 | | |
| 5 | 水 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼 ごぼうサラダ かぼちゃのみそ汁 | ○ | 鶏肉 かにかまぼこ 油揚げ みそ 牛乳 | 三温糖 マヨネーズ | にんじん かぼちゃしょうが マーマレード ごぼう きゅうり 絹さや | 829 | 32.7 | | |
| 6 | 木 | 鯛(いわし)のかば焼き丼 白菜のゆずごまあえ みそ汁 | ○ | いわし 厚焼きたまご 油揚げ みそ 牛乳 | 薄力粉 かたくり粉 三温糖 油 | ピーマン こまつな にんじん しょうが はくさい もやし しめじ キャベツ | 951 | 35.3 | | |
| 7 | 金 | 野菜たっぷりタンメン 肉まん | ○ | 豚肉 肉まん 牛乳 | 中華めん 油 ごま油 | にんじん もやし キャベツ きくらげ ねぎ | 808 | 27.5 | | |
| 10 | 月 | ポークカレーライス ハムサラダ | ○ | 豚肉 ロースハム 牛乳 | じゃがいも 油 | にんじん 玉ねぎ 福神漬 キャベツ きゅうり | 813 | 30 | | |
| 11 | 火 | 建国記念日 | | | | | | | | |
| 12 | 水 | こぎつねご飯 肉じゃが みそ汁 | ○ | 鶏肉 油揚げ 豚肉 生揚げ みそ 牛乳 | 三温糖 じゃがいも ごま しらたき 油 ごま油 こんにゃく | にんじん グリーンピース いんげん こまつな 玉ねぎ だいこん 干し椎茸 | 963 | 46.5 | | |
| 13 | 木 | 豚肉のしぐれ丼 里芋のゆず味噌和え 麩(ふ)のみそ汁 | ○ | 豚肉 みそ 牛乳 焼ちくわ 油揚げ | しらたき 三温糖 さとも おつゆふ 油 | きぬさや 玉葱 ねぎ ねぎ ゆず なす えのきたけ | 791 | 34.1 | | |
| 14 | 金 | スパゲッティミートソース きゅうりとチキンの ハニーマスタードサラダ 麩のチョコレート菓子  | ○ | 豚肉 鶏肉 牛乳 パルメザンチーズ | スパゲッティ 三温糖 油 オリーブ油 ごま油 はちみつ | にんじん トマト缶詰 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 909 | 40.9 | | |
| 17 | 月 | ごはん 2種類のフライ(串カツ・ハムカツ) ペンネソーテー もずくのみそ汁 | ○ | ロースハム 絹豆腐 みそ 牛乳 もずく | ペンネ 三温糖 油 マヨネーズ | にんじん きゅうり とうもろこし ねぎ | 740 | 19.1 | | |
| 18 | 火 | ごはん たらのホイル焼き 和風ポトフ | ○ | たら みそ ウインナー 牛乳 | じゃがいも 有塩バター オリーブ油 | 青ピーマン にんじん ねぎ えのきたけ しめじ とうもろこし 玉ねぎ | 914 | 39.5 | | |
| 19 | 水 | ごはん 鶏肉のみそ焼き ちくわサラダ なすのみそ汁 | ○ | 鶏肉 みそ 焼き竹輪 油揚げ 牛乳 | 三温糖 ごま マヨネーズ | ゆず もやし はくさい きゅうり なす ねぎ | 934 | 39.3 | | |
| 20 | 木 | オムライスのデミソースかけ ベーコンと野菜のクリームスープ | ○ | 鶏肉 ベーコン 牛乳 パルメザンチーズ | かたくり粉 精白米 油 有塩バター | にんじん ブロッコリー 玉葱 はくさい しめじ マッシュルーム ミックスベジタブル | 783 | 28.9 | | |
| 21 | 金 | 厚揚げと野菜のごまみそうどん イカのフリッターのマリネ | ○ | 豚肉 生揚げ 牛乳 | うどん 上白糖 三温糖 油 | にんじん 青ピーマン はくさい ねぎ えのきたけ 椎茸 きゅうり 玉ねぎ | 800 | 38.5 | | |
| 24 | 月 | 振替休日(天皇誕生日) | | | | | | | | |
| 25 | 火 | 臨時休業 | | | | | | | | |
| 26 | 水 | 臨時休業 | | | | | | | | |
| 27 | 木 | 臨時休業 | | | | | | | | |
| 28 | 金 | 臨時休業 | | | | | | | | |

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。