



# 3月献立表

令和7年度

埼玉県立大宮工業高等学校

日	曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価			
							エネルギー kcal	タンパク質g		
3	月	<b>臨時休業</b>								
4	火	ごはん 鶏肉のレモン煮 キャベツとさけのごま風味和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 さけフレーク 白みそ	かたくり粉 油 三温糖 ごま油 ごま 精白米 こんにゃく さつまいも	レモン果汁 キャベツ だいこん ねぎ	850	30.8		
5	水	<b>臨時休業</b>								
6	木	ごはん 豚のアップルソースがけ レンコンのマヨ炒め ウィンナーのスープ	○	牛乳 豚肉 ウィンナー	上白糖 油 精白米 マヨネーズ 三温糖	おろしりんご にんじん 玉ねぎ コーン れんこん ブロッコリー こまつな	809	31.3		
7	金	4年生 登校日 カレーうどん 焼き餃子 中華クラゲの春雨サラダ ミルクあずきゼリー	○	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 くらげ 寒天 ゆで小豆	うどん かたくり粉 はるさめ 三温糖 油 上白糖	玉葱 にんじん ねぎ こまつな きゅうり	827	38.8		
10	月	4年生 登校日 ミートソースドライ風 ほうれん草サラダ コンソメスープ	ジョア	ジョア 豚肉 チーズ きざみのり	バター 油 三温糖 ごま油 ごま 精白米	玉ねぎ にんじん しめじ トマト缶詰 だいこん キャベツ ほうれん草 赤ピーマン コーン	844	31.9		
11	火	<b>卒業式</b>								
12	水	ご飯 鶏肉のディアブル風焼き ジャーマンポテト チンゲン菜のスープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン	精白米 パン粉 有塩バター じゃがいも 油	玉ねぎ チンゲン菜 えのきたけ	756	31.7		
13	木	ピピンバ風丼 きくらげスープ 青りんごゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐	油 三温糖 精白米 ごま油 ごま	ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ きくらげ	757	32.7		
14	金	ちゃんぽん 春巻きとチキンスティック	○	牛乳 豚肉 いか かまぼこ	中華めん 油	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん きくらげ 絹さや	791	36.0		
17	月	ホイコーロー丼 タンタン大根スープ	○	牛乳 豚肉 みそ	油 三温糖 精白米 かたくり粉 ごま油 ごま	キャベツ 玉ねぎ 青ピーマン にんじん だいこん もやし	690	32.4		
18	火	ゆかりご飯 鯖(さば)の塩焼き 筑前煮 みそ汁	○	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	精白米 こんにゃく さといも 油 三温糖	ごぼう たけのこ にんじん もやし	752	38.1		
19	水	カレーピラフ 豆腐ごまドレサラダ 麩(ふ)のスープ	○	牛乳 豚肉 冷凍豆腐 鶏肉 かに風味かまぼこ	油 有塩バター 精白米 三温糖 ごま ごま油 マヨネーズ おつゆふ	にんじん こまつな グリーンピース キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	772	31.3		
20	木	<b>春分の日</b>								
21	金	塩焼きそば チーズちくわの磯部揚げ 白菜スープ	○	牛乳 豚肉 焼竹輪 チーズ 青のり はんぺん	焼きそば麺 調合油 薄力粉	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん はくさい	899	48.8		
24	月	<b>修了式</b>								
25	月	<b>学年末休業開始</b>								

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。