

4月献立表

2025年 4月

埼玉県立大宮工業高等学校

日	献立	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	栄養値	
						1人1日-kcal	タンパク質g
8 火	 入学式						
9 水	ハヤシライス 和風ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	油 三温糖 ごま油 上白糖 精白米	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり グリーンピース ブロッコリー パイン缶詰 みかん缶	861	30.4
10 木	ご飯 鶏の照り焼き 里芋のそぼろあんかけ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	さといも 油 三温糖 かたくり粉 おつゆ麩	いんげん だいこん こまつな	760	33.5
11 金	春キャベツの クリームスパゲッティ 花野菜のサラダ 豆苗(とうみょう)のスープ	○	牛乳 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 油 フレンチドレッシング ごま油	えのきたけ 玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー カリフラワー にんじん きゅうり とうみょう ねぎ	801	36.8
14 月	スタミナ丼 からし和え 若竹汁 ピーチゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごま油 上白糖 精白米	玉ねぎ にんじん なら こまつな もやし なめこ オクラ	728	31.8
15 火	チキンライス コースローサラダ たまごのスープ	○	牛乳 鶏肉 ロースハム たまご パルメザンチーズ	有塩バター 油 三温糖 マヨネーズ かたくり粉 精白米	トマト缶詰 ほうれん草 玉ねぎ 青ピーマン キャベツ にんじん レモン果汁 とうもろこし	730	28.5
16 水	ご飯 肉団子の酢豚風 春雨スープ	○	牛乳 豚肉	油 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ ごま油 精白米	にんじん 玉葱 たけのこ 青ピーマン 干しいたけ もやし こまつな	776	23.7
17 木	ご飯 白身魚のかりん揚げ きんぴらごぼう みそ汁	○	牛乳 まだら さつま揚げ 生揚げ みそ	かたくり粉 油 三温糖 ごま こんにやく 精白米	ごぼう にんじん こまつな もやし	814	33.6
18 金	豚汁うどん ひじき煮物 今川焼	○	牛乳 豚肉 みそ ひじき 油揚げ	うどん さといも こんにやく 油 三温糖 ごま 今川焼	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう もやし	730	31.8
21 月	ご飯 鶏肉のトマトガーリックソース ポテトサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ みそ	オリーブ油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ 精白米	玉ねぎ しめじ トマト えのき ブロッコリー きゅうり とうもろこし こまつな	875	36.2
22 火	五目チャーハン パンサンスー 中華スープ	○	牛乳 豚肉 なんと たまご 豆腐 ロースハム	油 かたくり粉 精白米 ごま油	にんじん ねぎ 紅ショウガ なら もやし	752	32.8
23 水	ご飯 豚肉の生姜炒め 切り干し大根のチリマヨサラダ なめこ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	油 上白糖 マヨネーズ 精白米	玉ねぎ 青ピーマン 切干しだいこん きゅうり にんじん むき枝豆 レモン果汁 なめこ ねぎ	737	32.8
24 木	マーボーナス丼 じゃがいものスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 みそ テンメンジャン	油 上白糖 ごま油 かたくり粉 じゃがいも 精白米	ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 青ピーマン なす えのきたけ チンゲンツァイ	813	28.7
25 金	みそラーメン 鶏肉のカレー揚げ ほうれん草ともやしの和え物	○	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	中華めん 油 かたくり粉 薄力粉 ごま 三温糖	もやし にんじん ねぎ とうもろこし 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	813	42.4
28 月	ごぼうの炊き込み風ご飯 肉豆腐 みそ汁	○	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 わかめ みそ	精白米 油 三温糖 しらたき おつゆふ	ごぼう にんじん いんげん 玉ねぎ えのきたけ もやし	774	43.0
29 火							
30 水	ポークカレー コロケ コーンサラダ	○	牛乳 豚肉 みそ	精白米 油 じゃがいも マヨネーズ ごま コロケ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 福神漬 とうもろこし キャベツ きゅうり	956	30.1

☆都合により献立や食材の変更になることがあります。

春の訪れとともに桜も咲き始め、2025年度がスタート しました。
新入学した生徒の皆さんは期待と不安で緊張していることと思いますが、少しずつ 学校に慣れて
食事の時間が楽しみになって欲しいと思います。
1年間、よろしくお願ひします。

