

令和7年度5月献立表

2025年

埼玉県立大宮工業高等学校

日	主食	牛乳	おかず	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	わかめご飯	○	豆腐チャンプルー ツナサラダ 味噌汁(もやし)	★牛乳、★木綿豆腐、液卵、★豚モモ、 まぐろ缶詰(油漬フルクイ)、★油揚げ、 カットわかめ、★淡色みそ、★赤色み そ	精白米、★調合油、★ごま油	炊きこみわかめ、りよくとうもやし、 玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり	736 kcal 35.8 g 24.7 g 4.2 g
2 金	鶏葱うどん	○	わかさぎフライ 五目きんぴら ミニたい焼き	★牛乳、★鶏肉胸、★なると、★さつま 揚げ	★うどん(ゆで)、なたね油、つきこん にやく、★ごま油、上白糖、★ミニたい 焼き	ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮)、ごぼ う	628 kcal 28.9 g 16.3 g 4.3 g
7 水	ご飯	○	チキンのトマト煮 蕪とハムサラダ	★牛乳、★鶏肉モモ、★ロースハム	精白米、★薄力粉、オリーブ油、じゃが いも、三温糖	トマト缶詰(カット)、玉葱、にんじ ん、ぶなしめじ、かぶ	753 kcal 28.4 g 24.5 g 3.1 g
8 木	ご飯	○	レバー入りフランクソース グリーンサラダ 野菜のオルジェ	★牛乳、★フランクフルトソーセー ジ、★ベーコン	精白米、油、上白糖、じゃがいも、★大 豆油、おおむぎ(米粒麦)	キャベツ、さやいんげん(冷凍)、フ ロッコリー(冷凍)、玉葱、にんじん、ト マト缶詰(カット)	808 kcal 26.8 g 32.5 g 4.7 g
9 金	塩ラーメン	○	春巻 雑魚入もやしと小松菜の和え物	★牛乳、★なると、★豚小間、しらす干 し(半乾燥品)	★中華めん(冷凍)、★大豆油、★油	キャベツ、にんじん、玉葱、りよくとう もやし、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、こ まつな(冷凍)、きゅうり	668 kcal 31.8 g 20.8 g 5.2 g
12 月	ご飯	○	メキシカンシチュー フレンチサラダ オレンジ	★牛乳、★鶏肉モモ	精白米、じゃがいも、★大豆油、★フレ ンチドレッシング	にんじん、玉葱、とうもろこし(冷 凍)、キャベツ、きゅうり、★パレンシ アオレンジ	671 kcal 24.0 g 19.2 g 1.5 g
13 火	ご飯	○	チンジャオロースー こふきいも キャベツ味噌汁	★牛乳、★豚モモ、★冷凍カット油揚 げ、カットわかめ、★淡色みそ、★赤み そ	精白米、かたくり粉、★油、三温糖、★ ごま油、じゃがいも	ねぎ、青ピーマン、赤ピーマン、たけの こ(水煮)、キャベツ	723 kcal 31.4 g 21.7 g 2.9 g
14 水	ご飯	○	タマナチャンプルー 蒟蒻ごまヨみそサラダ 中華スープ	★牛乳、★豚小間、★木綿豆腐、★殺菌 凍結全卵、★白みそ	精白米、三温糖、★大豆油、こんにゃ く、★マヨネーズ(全卵型)、★ごま (いり)	キャベツ、にんじん、りよくとうもや し、にら、アスパラガス、きゅうり、だ いこん、えのきたけ、葉ねぎ	639 kcal 23.2 g 32.7 g 2.5 g
15 木	ご飯	○	梅味焼きコロッケ 味噌ドレわかめサラダ けんちん汁	★牛乳、★豚ひき肉、くきわかめ(湯通 塩蔵塩抜)、★赤みそ、★白みそ	精白米、★大豆油、あらくだきポテト、 ★有塩バター、★パン粉、★ごま(す り)、三温糖、さといも(冷凍)、こん にやく	玉葱、ねり梅、にんじん、キャベツ、 きゅうり、ごぼう、ねぎ	686 kcal 21.4 g 19.5 g 2.9 g
16 金	焼きそば	○	蒸しぎょうざ 白菜の中華和え ワカメスープ	★牛乳、★豚モモ、★豚ばら、あおの り、カットわかめ	★焼きそば麺、★調合油、★ごま油、★ ごま(いり)	キャベツ、りよくとうもやし、玉葱、に んじん、はくさい、きゅうり、ねぎ	756 kcal 30.5 g 28.4 g 2.3 g
19 月	ご飯	○	油淋鶏 味噌汁(麩)	★牛乳、★鶏肉胸、カットわかめ、★淡 色みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、★油、三温糖、★ おつゆふ	ねぎ、りよくとうもやし、にんじん、 キャベツ	745 kcal 35.0 g 22.5 g 2.9 g
20 火	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ	★牛乳、★鶏肉モモ	精白米、じゃがいも、★油、★フレンチ ドレッシング	にんじん、玉葱、★福神漬、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし(冷凍)	809 kcal 25.2 g 28.3 g 3.6 g
21 水	ご飯	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め ナムル 野菜と生揚げのみそ汁	★牛乳、★豚モモ、★生揚げ、★白み そ、★赤みそ	精白米、★油、三温糖、★ごま油、なた ね油、★ごま(いり)	青ピーマン、キャベツ、にんじん、玉 葱、★はくさい(キムチ漬)、もやし、 きゅうり、とうがらし、こまつな(冷 凍)	716 kcal 30.2 g 24.2 g 3.0 g
22 木	ご飯	○	鯖の塩焼き ほうれん草のあえもの 鶏ごぼう汁	★牛乳、★さば、★鶏肉胸	精白米、★ごま(いり)、★油、じゃが いも	ほうれんそう、もやし、ごぼう、えのき たけ、ねぎ	689 kcal 33.7 g 22.6 g 2.5 g
23 金	田舎風味うどん	○	竹輪の磯辺揚げ 小松菜サラダ	★牛乳、★鶏肉モモ、★油揚げ、★赤み そ	★うどん(ゆで)、★油、★ごま油、三温 糖、竹輪	だいこん、ほうれんそう(冷凍)、にん じん、ねぎ、干し椎茸、こまつな(冷 凍)、りよくとうもやし、とうもろこ し(冷凍)	703 kcal 35.6 g 27.2 g 4.6 g
26 月	ご飯	○	肉じゃが 味噌汁(豆腐)	★牛乳、★豚ばら、★豚小間、★木綿豆 腐、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、じゃがいも、つきこんにゃく、 炒め油、三温糖	にんじん、玉葱、こまつな(冷凍)	788 kcal 31.0 g 24.8 g 2.0 g
27 火	マーボー豆腐丼	○	味噌汁(大根)	★牛乳、★木綿豆腐、★豚ひき肉、★赤 みそ、★油揚げ、★淡色みそ	精白米、★調合油、三温糖、★ごま油、 かたくり粉	ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(水 煮)、干し椎茸、だいこん	721 kcal 32.6 g 26.2 g 2.7 g
28 水	ご飯	○	回鍋肉 アロカリの味付けおかか和え 油揚げのみそ汁	★牛乳、★豚モモ、★骨丸ごと味付け おかか、★油揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、★油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、玉葱、青ピーマン、にんじ ん、ブロッコリー、とうもろこし(冷 凍)、ねぎ	806 kcal 38.4 g 26.1 g 3.7 g
29 木	菜飯	○	炒り鶏 塩もみ 大根のみそ汁	★牛乳、★鶏肉モモ、★冷凍カット油 揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、こんにゃく、★調合油	のざわな(塩漬)、たけのこ(水煮)、に んじん、ごぼう、れんこん、さやえん どう、きゅうり、かぶ、しょうが、だい こん	697 kcal 27.1 g 22.0 g 3.1 g
30 金	豆腐ラーメン	○	小松菜のお浸し	★牛乳、★豚ひき肉、★絹ごし豆腐	★中華めん(ゆで)、★大豆油、かたくり 粉	にんじん、にら、チンゲンツァイ、ね ぎ、こまつな、キャベツ	635 kcal 30.5 g 18.5 g 5.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

* 仕入等により、献立内容が、変更になることがあります。ご了承ください。