

令和7年度6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	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	ブルコギ 中華サラダ トックスープ	★牛乳、★豚ばら、★焼き豚、★たまご	精白米、三温糖、★ごま油、★ごま(いり)、油、緑豆はるさめ、★大豆油、なたね油、トック	玉葱、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、りよくとうもやし	850 kcal 25.3 g 34.4 g 2.1 g
3火	ご飯	○	メンチカツ カントリーサラダ 卵入り野菜スープ	★牛乳、★たまご、メンチカツ	精白米、★油、三温糖、なたね油、かたくり粉	きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン(果汁)、にんじん、玉葱	860 kcal 34.0 g 35.0 g 2.7 g
4水	茶飯	○	イワシフライ 豚肉とごぼうの炒め煮 味噌汁(麴)	★牛乳、★いわし、★白みそ、★豚小間、★赤みそ	精白米、三温糖、なたね油、★星ふ	しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん、ねぎ	760 kcal 36.9 g 23.9 g 2.9 g
5木	ツイストパン	○	ホワイトシチュー グリーンサラダ ヨーグルト	★牛乳、★豚小間、★調理用牛乳、★チーズ、★ヨーグルト	じゃがいも、★大豆油	玉葱、にんじん、さやいんげん(冷凍)、キャベツ、ブロッコリー(冷凍)、とうもろこし(加熱冷凍)	772 kcal 29.9 g 26.3 g 4.4 g
6金	カレー南蛮	○	春巻 ポテトサラダ	★牛乳、★若鶏肉胸、★ロースハム	★うどん(冷凍)、★大豆油、かたくり粉、じゃがいも、★マヨネーズ(全卵型)、オリーブ油	ねぎ、玉葱、にんじん、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、レモン(果汁)	704 kcal 27.4 g 29.1 g 4.4 g
9月	ご飯	○	鶏のから揚げ ショウガとキャベツのおひたし おこげスープ	★牛乳、★鶏肉モモ	精白米、かたくり粉、★薄力粉、★調合油	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、チンゲンツァイ(冷凍)、にら、干し椎茸スライス	764 kcal 28.5 g 25.0 g 1.9 g
10火	ご飯	○	松風焼き 炊き合わせ キャベツ味噌汁	★牛乳、★鶏ひき肉、★たまご、★淡色みそ、★生揚げ、★冷凍カット油揚げ、★赤みそ	精白米、★パン粉、三温糖、★ごま(いり)、板こんにゃく	にんじん、ねぎ、たけのこ(水煮)、さやえんどう(冷凍)、キャベツ	752 kcal 34.5 g 25.0 g 3.2 g
11水	子供パン	○	ハムカツ ワカメサラダ ミネストローネ あじさいゼリー	★牛乳、カットわかめ、★ベーコン、★チーズ、ハムカツ	★子供パン、なたね油、三温糖、★ごま(いり)、★マカロニ・シェル(小)	きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱、トマト缶詰(カット)	673 kcal 20.8 g 22.1 g 3.0 g
12木	ひじきご飯	○	鯖の味噌煮 即席漬け 味噌汁(もやし)	★牛乳、★豚ひき肉、ほしひじき、★油揚げ、★まさば、★淡色みそ、カットわかめ、★赤みそ	精白米、突きこんにゃく、★大豆油、三温糖	にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、きゅうり、キャベツ、りよくとうもやし	666 kcal 29.9 g 22.9 g 3.4 g
13金	わかめうどん	○	もやしと卵の炒めもの さつまいものごま和え	★牛乳、★鶏肉胸、カットわかめ、かまぼこ、液卵、★おから	★うどん(冷凍)、★油、★ごま油、さつまいも、★ごま(すり)、三温糖	玉葱、にんじん、りよくとうもやし、★むき枝豆国産(冷凍)	602 kcal 30.4 g 17.0 g 3.7 g
16月	ご飯	○	ゼリーフライ ミモザサラダ コンソメスープ	★牛乳、★卵、★ベーコン	精白米、なたね油、★大豆油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉葱	649 kcal 19.4 g 36.0 g 2.1 g
17火	ご飯	○	豚肉とレンコンの甘辛煮 みそポテト スーラータン	★牛乳、★豚モモ、★淡色みそ、★豚小間、★木綿豆腐、液卵	精白米、三温糖、★油、なたね油、かたくり粉	れんこん(水煮)、にんじん、ごぼう、さやいんげん(冷凍)、きくらげ(乾)、たけのこ(水煮)	855 kcal 30.8 g 26.0 g 1.8 g
18水	ご飯	○	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ワカメのみそ汁	★牛乳、★豚モモ、カットわかめ、★冷凍豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、じゃがいも、しらたき、★大豆油、三温糖、★ごま(いり)	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、ほうれんそう、りよくとうもやし	715 kcal 29.8 g 18.1 g 3.2 g
19木	きつねちからうどん	○	ちくわ磯辺揚げ おかかと野菜の和え物	★牛乳、★豚小間、★焼き竹輪、あおのり、★骨丸ごと味付けおかか	★冷凍うどん、★味付き餅いなり、★油、三温糖、なたね油、★薄力粉	にんじん、はくさい、ねぎ、干し椎茸、ほうれんそう(冷凍)、キャベツ、ブラウマハもやし	793 kcal 39.7 g 19.8 g 6.8 g
20金	コッペパン	○	いちごジャム チキンカツ ブロッコリーサラダ トマトスープ	★牛乳、★鶏肉モモ、液卵、★ベーコン	★コッペパン、★薄力粉、★パン粉(乾燥)、★サザンアイランドレシク	いちごジャム(低糖度)、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉葱、トマト缶詰(ホール)	645 kcal 31.8 g 26.0 g 2.8 g
23月	ナン キーマカレー	○	スパゲッティサラダ 卵スープ	★牛乳、★豚ひき肉、★卵	★ナン、★大豆油、★スパゲッティ、★マヨネーズ(全卵型)、三温糖、かたくり粉	玉葱、にんじん、なす、赤ピーマン、トマト缶詰(カット)、きゅうり、とうもろこし(加熱冷凍)、キャベツ、さやえんどう(冷凍)	743 kcal 33.8 g 54.7 g 4.7 g
24火	ウインナーピラフ	○	コーンサラダ サンラータン	★牛乳、★ウインナー、★鶏肉胸、★たまご	水稲穀粒(精白米)、★有塩バター、★大豆油、かたくり粉	にんじん、玉葱、青ピーマン、とうもろこし(加熱冷凍)、キャベツ、きゅうり、こまつな(冷凍)、きくらげ(乾)	666 kcal 22.1 g 25.8 g 3.1 g
25水	ご飯	○	竹輪と野菜の旨塩炒め 塩もみ ワンタンスープ	★牛乳、★焼き竹輪、★鶏肉胸	精白米、★油、★ごま油、★ごま(いり)	キャベツ、ねぎ、はくさい、きゅうり、かぶ、しょうが、にんじん、ほうれんそう(冷凍)	611 kcal 20.1 g 15.4 g 2.4 g
26木	ご飯	○	治部煮 昆布和え 沢煮椀	★牛乳、★鶏肉胸、刻み昆布	精白米、★薄力粉、三温糖、★車麩	干し椎茸スライス、だいこん、にんじん、さやえんどう(冷凍)、★むき枝豆国産(冷凍)、キャベツ、ごぼう	661 kcal 30.4 g 13.5 g 2.1 g
27金	おっきりこみうどん	○	からし和え	★牛乳、★鶏成鶏肉モモ(皮付き)、★冷凍カット油揚げ	ほうとうめん、	ごぼう、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ、ぶなしめじ、えのきたけ、こまつな(冷凍)、りよくとうもやし	781 kcal 31.5 g 20.5 g 3.2 g
30月	中華丼	○	根菜のみそ汁 かつぱ漬	★牛乳、★豚小間、★白みそ、★赤みそ	★油、★ごま油、かたくり粉	玉葱、はくさい、たけのこ(水煮)、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、★きゅうり(しょうゆ漬)	627 kcal 31.7 g 14.8 g 3.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

* 仕入等の都合により、献立内容を、変更することがあります。ご了承ください。