

令和7年度7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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	わかめご飯	○	筑前煮 からし和え 味噌汁(麩)	★牛乳, ★鶏肉モモ, カットわかめ, ★ 淡色みそ, ★赤色みそ	精白米, 板こんにやく, ★油, 三温糖, ★ふ	炊きこみわかめ, たけのこ(水煮), れ んこん, にんじん, さやえんどう, こま つな, りょくとうもやし, ねぎ	618 kcal 21.9 g 14.6 g 3.4 g
2 水	ご飯	ジョ ア	鶏肉のピザ焼き 小松菜とツナの和え物 味噌汁(大根)	ジョア, ★鶏肉モモ, ★チーズ, まぐろ 缶詰(油漬フレーク), ★油揚げ, ★淡色 みそ, ★赤色みそ	精白米, 三温糖	玉葱, 青ピーマン, こまつな, りょくと うもやし, だいこん, ねぎ	725 kcal 30.5 g 21.1 g 2.9 g
3 木	ハヤシライス	○	イタリアンサラダ 冷凍みかん	★牛乳, ★豚モモ, ★ハム, ★チーズ	精白米, 押麦, ★薄力粉, ★油, オリー ブ油, 三温糖	玉葱, にんじん, キャベツ, 赤ピーマ ン, きゅうり, 温州蜜柑	834 kcal 33.0 g 27.2 g 3.5 g
4 金	塩ラーメン	○	揚げ餃子 野菜の卸和え	★牛乳, ★なると, ★豚小間	★中華めん(冷凍), ★大豆油, なたね 油, 三温糖	キャベツ, にんじん, 玉葱, りょくと うもやし, ねぎ, ほうれんそう(冷凍), こ まつな(冷凍), だいこん(冷凍, おろ し)	791 kcal 32.2 g 33.5 g 5.6 g
7 月	ツイストパン	○	星形ハンバーグ ワカメとツナの和え物 天の川汁	★牛乳, カットわかめ, まぐろ缶詰(油 漬フレーク), ★鶏肉胸	かたくり粉, ★マヨネーズ, ★そうめ ん(乾), ★星ふ	だいこん(冷凍, おろし), キャベツ, に んじん, 玉葱	760 kcal 31.7 g 26.6 g 4.3 g
8 火	ご飯	○	ブルコギ バンバンジーサラダ 中華スープ	★牛乳, ★豚ばら(脂身付), ★チキン ササミフレーク, ★木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), 三温糖, ★ごま油, ★ごま(いり), ★大豆油	玉葱, にんじん, 青ピーマン, キャベ ツ, きゅうり, トマト, チンゲンツァイ (冷凍), 干し椎茸スライス	756 kcal 28.9 g 29.4 g 2.1 g
9 水	夏野菜カレー	ジョ ア	イタリアンサラダ	★豚モモ, ★乳酸菌飲料 ジョア, ★ ハム, ★チーズ	精白米, 押麦, ★油, オリーブ油, 三温 糖	にんじん, 西洋かぼちゃ, 玉葱, なす, 青ピーマン, ズッキーニ, ★大根(福神 漬), キャベツ, 赤ピーマン, きゅうり	734 kcal 23.5 g 17.8 g 3.4 g
10 木	ご飯	○	サケのホイル焼き ひじき煮物 味噌汁(じゃがいも)	★牛乳, ★さけ, ★大豆水煮缶詰, ほし ひじき, さつま揚げ, ★淡色みそ, ★赤 みそ	精白米, つきこんにやく, ★油, 三温 糖, じゃがいも	レモン, とうもろこし(加熱冷凍), ぶ なしめじ, にんじん, さやいんげん(冷 凍), 玉葱	657 kcal 31.5 g 13.2 g 2.4 g
11 金	カレーうどん	○	蒸しぎょうざ いんげんのごま和え	★豚モモ, ★油揚げ, ★牛乳	★うどん(冷凍), かたくり粉, ★ごま (すり), 三温糖	玉葱, にんじん, ねぎ, こまつな, さや いんげん(冷凍), キャベツ	674 kcal 27.0 g 24.2 g 4.3 g
14 月	ご飯	○	ゴーヤチャンプルー 切干大根の煮物 ワカメのみそ汁	★牛乳, ★木綿豆腐, 液卵, ★豚モモ, さつま揚げ, カットわかめ, ★白みそ, ★赤みそ	精白米, ★油, ★ごま油, 三温糖	ゴーヤ, りょくとうもやし, 玉葱, にん じん, 切干しだいこん, さやいんげん, 干し椎茸, ねぎ	688 kcal 30.2 g 19.1 g 3.4 g
16 水	サラダうどん	○	茄子の味噌炒め ポテトサラダ	まぐろ缶詰(油漬フレーク), ★牛乳, ★ 豚モモ(脂身付き), ★米みそ(赤色辛 みそ), ★ロースハム	★うどん(冷凍), ★マヨネーズ(全卵 型), ★ごま油, 三温糖, じゃがいも, オリーブ油	キャベツ, りょくとうもやし, きゅう り, にんじん, なす, 玉葱, 青ピーマン, とうもろこし(加熱冷凍), レモン(果 汁, 生)	666 kcal 24.7 g 29.1 g 4.1 g
17 木	ホットドッグ	コー ヒー 牛 乳	コーヒー牛乳 マカロニサラダ 洋風卵スープ	★フランクフルトソーセージ, ★乳飲 料(コーヒー), ★殺菌凍結全卵	★コッペパン, ★ソフトタイプマーガ リン, ★マカロニ・シェル(小), ★マ ヨネーズ, 三温糖, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん, とうも ろこし(加熱冷凍), ほうれんそう(冷 凍)	667 kcal 22.9 g 51.1 g 3.5 g

※アレルギー食品には記号を表示しています