

令和7年度9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
2 火	ご飯	○	トビウオフライ 五目きんぴら 夏野菜の味噌汁	★牛乳、さつまいも揚げ、★冷凍カット油揚げ、★赤みそ、★白みそ	精白米、★油、つきこんにやく、★大豆油、三温糖	にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、とうがらし、玉葱、かぼちゃスライス、スイートコーン(冷凍)	700 kcal 25.0 g 18.2 g 2.5 g
3 水	ハヤシライス	○	花野菜サラダ コーヒーゼリー	★牛乳、★豚モモ、★クリーム(乳脂肪)コーヒーゼリー	精白米、★薄力粉、★油	玉葱、にんじん、★ソニオン、ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー(冷凍)、とうもろこし(冷凍)	786 kcal 31.1 g 25.8 g 3.2 g
4 木	ご飯	○	鯖の塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁(麴)	★牛乳、★さば、さつまいも揚げ、★木綿豆腐、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、★ごま油、三温糖、★焼き豆腐	切干しだいこん、さやいんげん、にんじん、干し椎茸、ねぎ	708 kcal 32.5 g 23.2 g 2.9 g
5 金	カレー南蛮	○	なすの味噌炒め チーズはんぺんフライ	★牛乳、★鶏胸肉(皮付き)、★淡色みそ、★チーズはんぺんフライ	★うどん(冷凍)、★油、かたくり粉、三温糖、★ごま(いり)、★油	ねぎ、玉葱、にんじん、なす、青ピーマン	650 kcal 28.0 g 22.6 g 5.6 g
8 月	ご飯	○	アジフライ ごま和え 味噌汁(じゃがいも)	★牛乳、★あじ松葉開きフライ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、油、ごま(乾)、三温糖、じゃがいも	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、もやし、にんじん、玉葱	625 kcal 23.9 g 13.5 g 2.6 g
9 火	かやくご飯	○	厚焼き玉子 かぼちゃの甘煮 味噌汁(なす)	★牛乳、こんが、★鶏肉モモ、★冷凍カット油揚げ、★五目厚焼きたまご、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、つきこんにやく、三温糖	ぶなしめじ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、日本かぼちゃ、なす、玉葱、葉ねぎ	658 kcal 26.4 g 16.5 g 3.2 g
10 水	ご飯	○	豚肉と野菜の生姜炒め 五目豆 なめこ汁	★牛乳、★豚モモ、ほしひじき、★大豆(国産、ゆで)、さつまいも揚げ、★木綿豆腐、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、オリーブ油、★油、三温糖、★ごま油	キャベツ、赤ピーマン、にんじん、玉葱、干し椎茸スライス、ごぼう、れんこん、なめこ、ねぎ	615 kcal 24.7 g 15.7 g 2.1 g
11 木	ご飯	○	回鍋肉 即席漬け 味噌汁(大根)	★牛乳、★豚モモ、★赤みそ、★淡色みそ、★油揚げ	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、だいこん、きゅうり、ねぎ	705 kcal 31.1 g 20.5 g 4.1 g
12 金	肉みそうどん	○	ちくわの磯部揚げ ほうれん草のあえもの	★牛乳、★豚小間、★赤みそ、★焼き竹輪、あおのり	★うどん(ゆで)、つきこんにやく、★大豆油、三温糖、★ごま油、★薄力粉、★ごま(いり)	玉葱、ほうれんそう、ブラックマヨ、もやし	633 kcal 35.3 g 18.7 g 4.9 g
16 火	わかめご飯	○	メンチカツ ひじきの煮物 味噌汁(白菜)	★牛乳、炊き込みわかめ、ほしひじき、★油揚げ、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、★油	にんじん、はくさい、ほんしめじ	648 kcal 21.4 g 18.4 g 3.3 g
17 水	ご飯	○	筑前煮 大豆の磯煮 もやし味噌汁	★牛乳、★鶏肉モモ、★冷凍大豆、鶏肉胸、ほしひじき、さつまいも揚げ、カットわかめ、★淡色みそ、★赤色みそ	精白米、こんにやく、★油、三温糖、つきこんにやく、★大豆油	たけのこ(水煮)、れんこん、にんじん、さやえんどう、ごぼう、りよくとうもろやし	690 kcal 30.9 g 19.4 g 3.1 g
18 木	子供パン	○	ハムカツ フレンチサラダ 冬瓜のスープ	★牛乳、★ベーコン、ハムカツ	★子供パン、なたね油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうがら	720 kcal 21.2 g 29.3 g 4.0 g
19 金	焼きそば	○	ちくわのカレー揚げ たまごのふわふわスープ	★牛乳、★豚小間、★豚ばら、あおのり、★焼き竹輪、★たまご、★パルメザンチーズ	★焼きそば麺、★油、★薄力粉、★油、かたくり粉	キャベツ、玉葱、にんじん	785 kcal 36.2 g 30.4 g 5.1 g
22 月	夏野菜カレー	○	上州サラダ	★牛乳、★豚モモ、★ロースハム	精白米、★油、しらたき、★ごま(いり)	にんじん、西洋かぼちゃ、玉葱、なす、青ピーマン、ズッキーニ、トマト缶詰(カット)、★福神漬、さやいんげん	751 kcal 28.3 g 24.5 g 4.0 g
24 水	炒めピザンバ	○	オムレツ こふきいも わかめスープ	★牛乳、★豚モモ、カットわかめ	精白米、三温糖、★ごま(すり)、★ごま油、じゃがいも	だいこん、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、りよくとうもろやし、ねぎ、とうもろこし(冷凍)	617 kcal 24.2 g 17.5 g 2.1 g
25 木	ツイストパン	○	肉団子の酢豚風 塩もみ 野菜スープ	★牛乳、★豚モモ	★油、三温糖、かたくり粉	にんじん、玉葱、たけのこ、青ピーマン、干し椎茸、きゅうり、かぶ、しょうが、こまつな、えのきたけ、とうもろこし(冷凍)	750 kcal 27.1 g 24.0 g 4.7 g
26 金	豚バラ葱塩うどん	○	春巻 春雨サラダ	★牛乳、★豚モモ	★冷凍うどん、★ごま油、油、緑豆はるさめ、三温糖、★ごま(いり)	キャベツ、ねぎ、しょうが、きゅうり、にんじん	679 kcal 28.7 g 22.2 g 3.0 g
29 月	ご飯	○	八宝菜 だし巻玉子 根菜味噌汁	★牛乳、★豚肩、★うずら卵(水煮)、★だし巻卵、★白みそ、★赤みそ	精白米、★油、かたくり粉	はくさい、玉葱、干し椎茸スライス、にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ(冷凍)、しょうが、だいこん、ごぼう	655 kcal 26.7 g 20.4 g 2.6 g
30 火	ご飯	○	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ キャベツ味噌汁	★牛乳、★鶏肉モモ、★ロースハム、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、★マカロニ、★マヨネーズ、三温糖	きゅうり、にんじん、とうもろこし(冷凍)、キャベツ	773 kcal 31.8 g 28.3 g 3.2 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が変更になることがあります。ご了承ください。

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



食の備えを見直しましょう

1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の情報が出てから慌てて買い出し、行って売り切れ…というのではないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。

