

令和7年度10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 水	ご飯	○	鶏の唐揚げ キノコと野菜のソテー けんちん汁	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ、★白みそ	精白米、かたくり粉、★薄力粉、★油、★有塩バター、さといも(冷凍)、こんにゃく	ほうれんそう(冷凍)、こまつな(冷凍)、干し椎茸スライス、エリンギ、スイートコーン(冷凍)、にんじん、ごぼう、ねぎ	734 kcal 28.9 g 26.6 g 2.1 g
2 木	ご飯	○	肉豆腐 磯香和え 大根のみそ汁	★牛乳、★焼き豆腐、★豚モモ、焼きのり、★冷凍カット油揚げ、★白みそ、★赤みそ	精白米、しらたき、★焼きふ、★油、三温糖	玉葱、ねぎ、にんじん、えのきたけ、キャベツ、もやし、だいこん	746 kcal 35.0 g 23.7 g 3.7 g
3 金	豚バラ葱塩うどん	○	春雨サラダ ヨーグルト	★豚ばら、★牛乳、★ロースハム、★ヨーグルト	★うどん(冷凍)、★ごま油、緑豆はるさめ、三温糖	ねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり	615 kcal 22.8 g 27.1 g 2.0 g
7 火	ご飯	○	ウサギ型 うす味ハンバーグ ゆかり和え 冬瓜と枝豆のスープ 十五夜デザート	★牛乳、★鶏若鶏肉胸	精白米、★油	こまつな(冷凍)、にんじん、キャベツ、とうがん、★えだまめ(冷凍)	654 kcal 24.5 g 16.8 g 2.5 g
8 水	ご飯	○	ヤンニョムチキン 韓国風サラダ 青梗菜スープ	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ、焼きのり	精白米、かたくり粉、★油、はちみつ、★ごま油、三温糖、★ごま(いり)	キャベツ、にんじん、きゅうり、にんにく、干し椎茸、チンゲンサイ(冷凍)	764 kcal 28.4 g 27.5 g 1.9 g
9 木	中華丼	○	からし和え 根菜のみそ汁	★牛乳、★豚小間、★いか、★白みそ、★赤みそ	精白米、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、こまつな、りよくとうもろやし、だいこん、ごぼう、れんこん	625 kcal 27.6 g 13.7 g 3.3 g
10 金	スパゲティナポリタン	○	カントリーサラダ ペーコンスープ	★牛乳、★ウィンナー、★パルメザンチーズ、★ベーコン	★スパゲッティ、油、オリーブ油、三温糖、★大豆油	にんじん、玉葱、きゅうり、キャベツ、だいこん、レモン(果汁)、こまつな(冷凍)	562 kcal 23.5 g 27.5 g 3.6 g
14 火	子供パン	○	野菜のクリーム煮 アップルドレッシングサラダ コーヒージェリー	★牛乳、★鶏若鶏肉胸、★調理用牛乳、★殺菌凍結全卵、★クリーム(乳脂肪)	★子供パン、★マカロニ、油、★大豆油、三温糖	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、★アップルソース	744 kcal 26.2 g 46.9 g 3.4 g
15 水	マーボー豆腐丼	○	マカロニサラダ スーラータン	★牛乳、★木綿豆腐、★豚ひき肉、★米みそ(赤色辛みそ)、★豚小間、液卵	精白米、★油、三温糖、★ごま油、かたくり粉、★マカロニ・シェル(小)、★マヨネーズ(全卵型)	ねぎ、にんじん、にら、たけのこ、干し椎茸、きゅうり、とうもろこし(か-補冷凍)、きくらげ(乾)	799 kcal 33.5 g 29.7 g 2.4 g
16 木	ご飯	○	炒り鶏 きんぴらごぼう きくらげスープ	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ、★さつま揚げ	精白米、三温糖、型抜きこんにゃく、油、★ごま油	たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、れんこん、さやえんどう、玉葱、きくらげ(乾)	726 kcal 25.6 g 19.4 g 2.6 g
17 金	カレーうどん	○	即席漬け 果物(りんご)	★牛乳、★豚モモ、★油揚げ	★うどん冷凍、なたね油、かたくり粉、★ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、ねぎ、こまつな(冷凍)、キャベツ、だいこん、★りんご	599 kcal 22.3 g 21.3 g 4.5 g
20 月	ご飯	○	揚げ鶏の葱ソース 和風ポロコリサラダ 味噌汁(大根)	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ、★油揚げ、★淡色辛みそ、★赤色辛みそ	精白米、かたくり粉、なたね油、三温糖、★ごま油	ねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん	825 kcal 32.2 g 32.4 g 2.9 g
21 火	しゃくし菜炒飯	○	みそポテト 白菜と豚肉の和風スープ	★牛乳、★豚モモ、液卵、★淡色辛みそ、★豚小間	精白米、★ごま油、★油、じゃがいも、★薄力粉、油、三温糖、かたくり粉	にんじん、ねぎ、干し椎茸、はくさい	742 kcal 28.4 g 22.8 g 3.2 g
22 水	ご飯	○	鶏肉のさっぱり煮 ゴボウのカレーきんぴら けんちん汁	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ、★白みそ	精白米、三温糖、★ごま油、★ごま(いり)、さといも(冷凍)、つきこんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん(冷凍)、ねぎ	732 kcal 29.1 g 21.0 g 2.3 g
23 木	ご飯	○	さんまの塩焼き れんこんサラダ トマトと卵のスープ	★牛乳、さんま、まぐろ缶詰(水煮フレーク付)、液卵、★冷凍ミートボール	精白米、三温糖	れんこん、ごぼう、きゅうり、にんじん、トマト、玉葱、ふなしめじ、チンゲンサイ(冷凍)	737 kcal 32.8 g 27.7 g 1.8 g
27 月	ご飯	○	鯖の味噌煮 トンひじき カレースープ	★牛乳、★まさば、★白みそ、★豚小間、ほしひじき、★赤みそ、★鶏肉ひき肉	精白米、三温糖、★ごま(すり)、★ごま油、★油、かたくり粉	しょうが、にんじん、ねぎ、ほうれんそう(冷凍)、玉葱、えのきたけ	748 kcal 34.2 g 25.0 g 2.7 g
28 火	タコライス	○	ピリ辛もやし ワカメスープ	★豚ひき肉、★牛乳、カットわかめ	精白米、★油、三温糖、★ごま油	玉葱、にんじん、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ホール)、キャベツ、りよくとうもろやし、きゅうり、ねぎ	587 kcal 22.1 g 17.4 g 2.6 g
29 水	ご飯	○	チキンチキンゴボウ のり酢あえ 根菜味噌汁	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ、きざみのり、★調整豆乳、★白みそ、★赤みそ	精白米、かたくり粉、★大豆油、三温糖	★むき枝豆国産(冷凍)、ほうれんそう(冷凍)、りよくとうもろやし、にんじん、とうもろこし(冷凍)、だいこん、ごぼう	785 kcal 28.0 g 28.7 g 2.1 g
30 木	豆腐ラーメン	○	小松菜の胡麻和え 鉄鍋餃子	★牛乳、★豚ひき肉、木綿豆腐	★中華めん(冷凍)、★油、かたくり粉、★ごま(いり)、三温糖	にんじん、にら、チンゲンツァイ、ねぎ、こまつな(冷凍)、りよくとうもろやし	567 kcal 27.5 g 18.3 g 4.6 g
31 金	ハロウィンカレーライス	○	グリーンサラダ かぼちゃプリン	★牛乳、★豚モモ、ハンバーグ	精白米、じゃがいも、★油	にんじん、玉葱、★福神漬、キャベツ、ブロッコリー冷凍、とうもろこし(か-補冷凍)	762 kcal 27.0 g 22.9 g 4.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

貧血を防ぐ

★どんな症状が出るの？

めまいや立ちくらみ、頭痛、動悸、息切れ、疲れやすいといった症状のほか、次のような症状もよく見られます。

<p>下まぶたの内側が白っぽい</p>	<p>顔色が青白い</p>	<p>爪がスプーン状にそる</p>	<p>氷を無性に食べたくなる</p>
---------------------	---------------	-------------------	--------------------

★貧血を防ぐためのポイント

<p>無理なダイエットをせず、朝・昼・夜の3食を欠かさないで食べる。</p>	<p>主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスを整える。</p>	<p>鉄を含む食品を意識して取り入れる。</p>
--	----------------------------------	--------------------------