



7月 予定献立表



暑さに負けず
しっかりごはんを食べようね

令和2年度

埼玉県立大宮工業高等学校定時制

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1水	チキンライス コールスローサラダ コーンスープ	○	牛乳 鶏むね肉	精白米 三温糖 米粉 油 バター マヨネーズ	トマトジュース にんじん ピーマン 玉ねぎ にんにく キャベツ コーン レモン果汁 コーンクリーム缶	839	27.0
2木	ごはん 豚肉のBBQソース のりあえ みそ汁	○	牛乳 豚肩ロース おかか み そ 油揚げ のり 煮干し	精白米 ジャがいも	にんじん ほうれんそう りんご キャベツ もやし 玉ねぎ	824	35.4
3金	ごはん 鯖の塩焼き 五目きんぴら 豚汁	○	牛乳 塩さば さつま揚げ 豚 こま肉 木綿豆腐 みそ	精白米 こんにゃく 三温糖 さといも 油	にんじん とうがらし ごぼう たけのこ(ゆで) だいこん ねぎ	828	38.8
6月	ごはん 肉団子の酢豚風 ピリ辛もやし みそ汁	○	牛乳 ハム 油揚げ みそ ミートボール	精白米 三温糖 かたくり粉 油 ごま油	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ(ゆで) 干し椎茸 しょうが もやし きゅうり だいこん ねぎ	791	26.9
7火	冷やしうどん コロッケ レモンゼリー ★セタ★	○	牛乳 油揚げ 鶏ささみ カットわかめ アガー 錦糸卵	うどん 三温糖 油 コロッケ	ほうれんそう オクラ にんじん ねぎ レモン果汁 ナタデココ	797	29.7
8水	ごはん ねぎ豚甜麺醬 ナムル 冬瓜スープ	○	牛乳 豚こま肉 生揚げ 鶏むね肉	精白米 三温糖 ごま油 油 ごま かたくり粉	にんじん ピーマン にんにく しょうが 干し椎茸 ねぎ たけのこ(ゆで)キャベツ もやし きゅうり 冬瓜 玉ねぎ	718	26.6
9木	ひじきごはん 鮭のバター焼き ひき菜炒り すまし汁	○	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 鮭 ひじき かつお節 カットわかめ	精白米 こんにゃく 三温糖 しらたき 油 バター ごま油	にんじん 絹さや えだまめ 大根 干し椎茸 えのき	721	37.9
10金	ごはん マーボーナス パンサンズー 中華スープ	○	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	精白米 三温糖 かたくり粉 緑豆はるさめ 油 ごま油 錦糸卵	ピーマン にんじん ねぎ こまつな なす 玉ねぎ きゅうり もやし しめじ	866	30.8
13月	ごはん 鶏肉のてりやき カラフルサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏もも肉 油揚げ みそ カットわかめ 煮干し	精白米 三温糖 油	しょうが パプリカ にんじん キャベツ コーン 玉葱	780	31.8
14火	タコライス もずくのスープ サターアングギー	○	牛乳 豚ひき肉 チーズ もずく たまご 鶏もも肉	精白米 油 片栗粉 ホットケーキミックス 三温糖	玉ねぎ ピーマン にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり えのき ねぎ しょうが にんにく	895	32.6
15水	スパゲッティアラビアータ チキンサラダ レタスのスープ	○	牛乳 鶏ささみ 豚こま肉 粉チーズ ベーコン たまご	スパゲッティ 油 三温糖 ごまドレッシング オリーブ油	玉ねぎ セロリ にんじん しめじ トマト缶 しょうが にんにくキャベツ きゅうり レタス マッシュルーム えのき	742	32.6
16木	夏野菜カレーライス 手作り福神漬け 元気ヨーグルト	○	牛乳 豚こま肉 ヨーグルト	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 油 ごま	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト しょうが にんにく しそ実 玉ねぎ なす きゅうり ズッキーニ だいこん れんこん	867	29.9
17金	ごはん モーカの新玉ねぎソース 春雨のソテー みそ汁	○	牛乳 モーカ 豚もも肉 生揚げ 煮干し カットわかめ みそ	精白米 薄力粉 三温糖 緑豆はるさめ 油	にんじん ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ コーン えのき	804	33.0
20月	ごはん 鶏肉のから揚げ 根菜の煮物 すまし汁	○	牛乳 鶏もも肉 かつお節 ちくわ わかめ	精白米 かたくり粉 薄力粉 こんにゃく 三温糖 ごま 油 麩	にんじん いんげん ほうれん草 ごぼう だいこん しめじ	861	33.7
21火	豚丼 こまつなあえ みそ汁	○	牛乳 豚肉 ツナ 油揚げ みそ 煮干し	精白米 おおむぎ(押麦) しらたき 三温糖 油	にんじん こまつな しょうが ほうれん草 玉ねぎ 干し椎茸 もやし ねぎ	790	36.1
22水	ごはん 八宝菜 にらまんじゅう わかめスープ	○	牛乳 豚肉 うすら卵 あさり水煮 イカ カットわかめ にらまんじゅう	精白米 かたくり粉	にんじん チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ(ゆで) しょうが 干し椎茸 ねぎ きくらげ しょうが コーン	722	33.4
27月	韓国風そばろ丼 きくらげのスープ ゼリー (りんご・みかん)	○	牛乳 豚ひき肉 冷凍豆腐 たまご	精白米 おおむぎ(押麦) ごま油 三温糖 ごま 油 ゼリー(りんご・みかん)	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら キムチ 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜	799	33.0
28火	ごはん 白身魚フライ(外外外外外) 野菜とがんもの煮物 みそ汁	ジ ョ ア	ショア ほき 鶏肉 がんも みそ ちくわ 油揚げ 煮干し	精白米 小麦粉 パン粉 油 三温糖 1/2パック外外外外外	だいこん なす たまねぎ にんじん いんげん	853	38.6
29水	ジャーチャー麺 ゆでとうもろこし ワンタンスープ	○	牛乳 豚ひき肉 みそ ワンタン(豚肉)	蒸中華麺 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 ワンタン(小麦)	しょうが にんにく チンゲン菜 にんじん ねぎ 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり とうもろこし	772	31.7
30木	ごはん タンドリーチキン マカロニソテー ジャガベースープ	○	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト ウィンナー ベーコン ヨーグルト	精白米 マカロニ 油 じゃがいも バター	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン しめじ	844	33.5
31金	ハヤシライス 小松菜サラダ マスカットゼリー	○	牛乳 豚こま肉	精白米 おおむぎ(押麦) 三温糖 油 ごま油 小麦粉 マスカットゼリー	にんじん トマト缶 こまつな 玉 ねぎ もやし コーン	889	29.7

☆都合により献立を変更することがあります。