



4月 予定献立表

令和3年度

埼玉県立大宮工業高等学校校定時制

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)
9 金	ポークカレーライス フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	精白米 押麦 じゃがいも サラダ油	にんじん 玉ねぎ ミックスフルーツ (ミカ・苺・リンゴ・洋梨) ナタデココ	841	28.4
12 月	豚丼 こまつな和え みそ汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 ツナレトルト みそ 煮干だし	精白米 押麦 しらたき 三温糖 サラダ油	にんじん 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ ねぎ グリーンピース	829	34.5
13 火	ごはん 鮭のパン粉焼き ひじき煮物 豚汁	○	牛乳 生鮭 大豆水煮 さつまいも 豚肉 みそ 豆腐 ひじき 粉チーズ かつおだし	精白米 パン粉 じゃがいも 里芋 こんにゃく 三温糖 マヨネーズ サラダ油	にんじん いんげん 大根 ねぎ	795	37.6
14 水	チキンライス コールスローサラダ ふわふわたまごスープ	○	牛乳 鶏むね肉 たまご ロースハム 粉チーズ	精白米 三温糖 片栗粉 バター サラダ油 マヨネーズ	トマトジュース 玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	754	27.2
15 木	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め ナムル すまし汁	○	牛乳 豚肉 生揚げ みそ ロースハム かつおだし	精白米 三温糖 玉麩 サラダ油 ごま油 いりごま	ピーマン にんじん 小松菜 絹さや キャベツ もやし きゅうり 大根 しめじ	740	33.4
16 金	きのこのスープスパゲッティ 豆腐サラダ プリン	○	牛乳 ベーコン 豆腐 焼きのり カットわかめ	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 ごまドレッシング プリン	小松菜 にんじん 玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ マッシュルーム(水煮) 干し椎茸 きゅうり コーン	766	29.3
19 月	たけのこごはん さわらの西京焼き 青菜の煮びたし すまし汁	○	牛乳 鶏もも肉 油揚げ さわら みそ さつまいも かつおだし カットわかめ	精白米 もち米 三温糖	にんじん 小松菜 絹さや しめじ 大根 たけのこ(水煮)	743	36.9
20 火	ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ ニラ玉中華スープ	○	牛乳 豚肉 たまご ロースハム	精白米 三温糖 マカロニ かたくり粉 サラダ油 ごま油 マヨネーズ	ピーマン にんじん なら キャベツ 玉ねぎ きゅうり たけのこ(水煮) コーン	860	32.3
21 水	鶏ごぼうピラフ 花野菜のカレーマヨ ABCスープ	○	牛乳 鶏もも肉 ツナレトルト	精白米 マカロニ 有塩バター サラダ油 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ ごぼう キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー カリフラワー マッシュルーム(水煮) グリーンピース キャベツ	755	25.8
22 木	MIXマーボー丼 わかめスープ 元気ヨーグルト	○	牛乳 冷凍豆腐 豚ひき肉 なんと カットわかめ	精白米 押麦 はるさめ かたくり粉	にら にんじん なす ねぎ 玉ねぎ	781	28.5
23 金	ごはん さばの幽庵焼き 野菜炒め みそ汁	○	牛乳 さば幽庵焼き 豚肉 油揚げ みそ かつおだし	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ ゆず果汁	762	35.4
26 月	豚汁うどん コロッケ オレンジゼリー	○	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ かつおだし	冷凍うどん さといも こんにゃく 三温糖 サラダ油	にんじん 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	816	31.8
27 火	ごはん 肉団子の酢豚風 ピリ辛もやし みそ汁	○	牛乳 ロースハム 生揚げ かつおだし ミートボール みそ	三温糖 かたくり粉 サラダ油 ごま油	にんじん ピーマン 玉ねぎ たけのこ(水煮) 干し椎茸 もやし きゅうり キャベツ	806	29.4
28 水	ごはん めばるの竜田揚げ ジャーマンポテト かきたま汁	○	牛乳 めばる 鶏肉 ウィンナー 豆腐 たまご かつおだし	精白米 かたくり粉 じゃがいも サラダ油 有塩バター	アスパラガス ほうれんそう しょうが 玉ねぎ ねぎ	773	32.9
30 金	ハヤシライス 小松菜サラダ マスカットゼリー	○	牛乳 豚肉	精白米 押麦 薄力粉 三温糖 サラダ油 ごま油 マスカットゼリー	にんじん 小松菜 玉ねぎ マッシュルーム(水煮) もやし コーン	852	29.2

☆都合により献立を変更することがあります。