

# 5月 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	曜日	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)
6	木	ご飯 豚のさっぱり生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	○	牛乳 豆腐 ロースハム 油揚げ 豚肉 かつお節	米 じゃがいも マヨネーズ 油 砂糖	人参 玉葱 枝豆 きゅうり なめこ	844	35.9
7	金	ご飯 オレンジジュース 鶏のから揚げ キャベツサラダ 味噌汁		ロースハム 豆腐 わかめ 鶏肉 かつお節	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 ごまドレッシング	人参 キャベツ 玉ねぎ とうもろこし きゅうり オレンジジュース	835	27.8
10	月	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 五目スープ	○	牛乳 豆腐 かまぼこ 豚肉 ロースハム 鶏ガラ	米 砂糖 春雨 ごま ごま油 油	赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン にんにく たけのこ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゅうり えのき	731	28.9
11	火	枝豆チーズご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のお浸し 若竹汁	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 プロセスチーズ	米 砂糖 ごま油	にんにく ほうれん草 小松菜 枝豆 白菜 しめじ たけのこ ねぎ 人参	802	37.1
12	水	ご飯 黒豚キャベツのメンチカツ のり酢和え 味噌汁	○	牛乳 豚肉 のり ツナ かつお節	米 砂糖 パン粉 小麦粉 油 里芋	ほうれん草 人参 小松菜 もやし キャベツ ねぎ えのき とうもろこし	833	29.5
13	木	ご飯 赤魚の煮つけ 切り干し大根と竹輪の煮物 味噌豆乳生姜汁	○	牛乳 赤魚 竹輪 豆乳 油揚げ 豚肉 かつお節	米 砂糖 油	人参 小松菜 しょうが 切干大根 ごぼう 大根 ねぎ	803	34.1
14	金	チキンカレーライス ブロッコリーのサラダ りんごヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ツナ プロセスチーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 砂糖 油 カレールウ	人参 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし	855	35.3
17	月	ビビンバ丼 モズクスープ フルーツ杏仁	○	牛乳 豚肉 もずく 豆腐 かまぼこ 鶏ガラ	米 砂糖 油 ごま油 ごま 杏仁	しょうが にんにく 人参 ほうれん草 もやし 小松菜 ねぎ パイナップル 黄もも	852	30.2
18	火	ご飯 和風ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 味噌汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 生揚 げ 卵 ツナ 油揚げ わかめ かつお節	米 油 パン粉 マヨネーズ じゃが芋	人参 小松菜 玉ねぎ セロリ エリンギ しめじ キャベツ	844	34.8
19	水	ミートソーススパゲッティ キノコと小松菜のソテー 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 ウィンナー パルメザンチーズ	スパゲッティ 小麦粉 油 オリーブ油 バター	人参 キャベツ 玉葱 筍 きくらげ みかん パインアップル 黄桃	825	37.8
20	木	焼き鳥丼 ごま酢和え 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ のり 豆腐 かつお節	米 さつま芋 砂糖 油 ごま	人参 ほうれん草 玉葱 もやし 大根 ねぎ	842	35.7
21	金	コーヒー牛乳 ハヤシライス カラフルサラダ		豚肉 ツナ コーヒー牛乳	米 油 ハヤシルウ じゃが芋	玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン エリンギ ブロッコリー 人参 ほうれん草 しめじ	797	28.4
24	月	スタミナ丼 和風サラダ けんちん汁	○	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 かつお節	米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく 油 ごま油	しょうが にんにく 人参 キャベツ たら ぎゅうり ごぼう ねぎ とうもろこし	788	36.5
25	火	ひじきご飯 カマスの照り焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁	○	牛乳 豚肉 ひじき かます 豆腐 油揚げ かつお節	米 砂糖 油 さつま芋 しらたき	たけのこ 人参 ほうれん 草 もやし 大根 ねぎ ごぼう	812	46.3
26	水	キムチチャーハン 伴三糸 肉団子スープ	○	牛乳 豚肉 肉団子 鶏ガラ	米 砂糖 油 ごま油	人参 たら もやし 玉葱 白菜 きゅうり キムチ ねぎ 干しいたけ にんにく	767	23.5
27	木	カレーうどん きびなごサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 きびなご かつお節	うどん カレールウ 油 砂糖 フレンチドレッシング	しょうが 小松菜 ねぎ えのき 人参 キャベツ とうもろこし 枝豆	818	33.8
28	金	コーンピラフ ジョア チキンナゲット フレンチサラダ クラムチャウダー		ジョア あさり 牛乳 ベーコン チキンナゲット パルメザンチーズ 鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 バター ホワイトルウ	人参 玉ねぎ しめじ アスパラガス きゅうり とうもろこし キャベツ パセ リ	842	29
31	月	中華丼 人参焼売 わかめスープ	○	牛乳 いか あさり うずらの卵 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	人参 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	781	33.5

☆都合により献立や食材が変更になる場合がございます。

