

6月 献立表



令和3年度

埼玉県立大宮工業高等学校定時制

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)
1	火	ご飯 りんごジュース 鶏肉のバーベキューソース マカロニサラダ 味噌汁		鶏肉 ハム 豚肉 油揚げ かつお節	米 じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ごま油	玉ねぎ キャベツ しょうが りんご にんにく 小松菜 とうもろこし 人参	848	28.2
2	水	ご飯 さわらのねぎ味噌焼き 五目豆 沢煮椀	○	牛乳 さわら 大豆 さつま揚げ かまぼこ かつお節	米 砂糖 こんにゃく 油	人参 ねぎ 小松菜 枝豆 ごぼう 大根 干しいたけ	762	37.2
3	木	豚骨ラーメン 紅しょうが 里芋包子 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 なんと 包子肉 鶏ガラ	中華麺 ごま油 油 小麦粉	もやし 玉ねぎ ねぎ キャベツ にんにく 紅しょうが 冷凍みかん	756	30.7
4	金	ご飯 ささみチーズカツ キャベツサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム かつお節 とろけるチーズ	米 油 小麦粉 マヨネーズ パン粉	キャベツ 人参 きゅうり ねぎ ほうれん草 とうもろこし	873	30.7
7	月	すき焼き風井 おかか和え 呉汁	○	牛乳 牛肉 焼き豆腐 油揚げ 大豆 かつお節	米 砂糖 しらたき 油	ほうれん草 人参 ねぎ 大根 玉ねぎ 絹さや もやし ごぼう	801	37.8
8	火	ご飯 メバルの照り焼き ほうれん草の白和え 豚汁	○	牛乳 メバル ツナ 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節	米 砂糖 さつま芋 油 しらたき マヨネーズ	人参 しょうが ほうれん草 しめじ 大根 ごぼう ねぎ	853	37.4
9	水	スタミナチャーハン 春巻き 五目スープ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 鶏ガラ ヨーグルト	米 ごま ごま油 油 小麦粉	人参 玉ねぎ しょうが チンゲン菜 にんにく 青ピーマン 干しいたけ	845	29.4
10	木	ご飯 ローストチキン風 きのこ小松菜のソテー ミネストローネ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 ベーコン ハチミツ	米 砂糖 じゃが芋 油 カレールウ ゼリー	しょうが にんにく 人参 しめじ 小松菜 エリンギ えのき セロリ キャベツ 玉ねぎ トマト	833	34.5
11	金	ナン ヨーグルトドリンク キーマカレー ひじきとチーズのサラダ はちみつレモンゼリー		ヨーグルトドリンク 豚肉 ひじき ひよこ豆 ツナ プロセスチーズ	ナン 油 カレールウ パン粉 じゃが芋 ゼリー	しょうが にんにく 玉ねぎ 枝豆 キャベツ トマト レモン	764	35.2
14	月	ご飯 松風焼 ほうれん草の磯和え 味噌汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ のり かつお節	米 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ	人参 もやし ねぎ ほうれん草 しょうが なす 大根 えのき	844	39.9
15	火	サーモンピラフ ミートボール レタスとトマトのスープ	○	牛乳 鶏肉 卵 鮭 ミートボール	米 バター 油	人参 青ピーマン トマト きくらげ 玉ねぎ レタス しめじ とうもろこし	734	29.3
16	水	肉汁うどん 和風サラダ 狭山和紅茶ゼリー	○	牛乳 豚肉 油揚げ かつお節	冷凍うどん 油 ゼリー 砂糖	しょうが ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり 大根 人参 えのき 玉ねぎ	770	28.8
17	木	しゃくし菜ご飯 タラのお茶フライ ほうれん草ののり酢和え 味噌汁	○	牛乳 タラ 油揚げ ツナ 豆腐 のり わかめ かつお節	米 砂糖 油 ごま パン粉	しゃくし菜 人参 ほうれん草 もやし 大根 とうもろこし	806	30.9
18	金	ご飯 豚肉と厚揚げの炒め煮 深谷ねぎ餃子 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 生揚げ 豆腐 餃子肉 鶏ガラ	米 砂糖 油 春雨 ごま油 小麦粉	人参 玉ねぎ しめじ たけのこ キャベツ 干しいたけ チンゲン菜 しょうが ねぎ	822	34.2
21	月	ご飯 ホッケのバター醤油焼き ひじきの炒め煮 味噌汁	○	牛乳 ホッケ ひじき さつま揚げ 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 バター	大根 人参 小松菜 かぼちゃ 絹さや	713	31.9
22	火	ジョア なすのトマトスパゲッティ カリフラワーサラダ キャベツスープ		ジョア パルメザンチーズ ウインナー 豚肉	スパゲッティ 油 砂糖 マヨネーズ オリーブ油	なす 玉ねぎ 青ピーマン ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参	867	36.1
23	水	豚肉と青梗菜の丼 ごぼうのサラダ にら玉スープ	○	牛乳 豚肉 卵	米 油 砂糖 ごまドレッシング	人参 玉ねぎ まいたけ しょうが しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	744	26.8
24	木	かやくご飯 イカのみそ焼き 切干大根とツナサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 イカ 生揚げ 豆腐 ツナ かつお節	米 マヨネーズ 油 砂糖 じゃが芋	人参 干しいたけ キャベツ いんげん しょうが 玉ねぎ 切干大根 ほうれん草 ごぼう	863	38.8
25	金	ご飯 酢鶏 春雨サラダ きのこ豆腐のスープ	○	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム かまぼこ 鶏ガラ	米 砂糖 じゃが芋 油 ごま油 ごま 春雨 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン えのき キャベツ きゅうり しめじ 人参	810	25.8
28	月	ご飯 豚肉のガーリック焼き 小魚サラダ 味噌汁	○	牛乳 豚肉 しらす かつお節	米 里芋 油 砂糖	人参 にんにく キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ	843	32.5
29	火	プルコギ丼 ブロッコリーとチーズのサラダ わかめスープ	○	牛乳 豚肉 ツナ のり 豆腐 なんと わかめ プロセスチーズ 鶏ガラ	米 ごま 油 砂糖 ごま油	人参 にんにく 青ピーマン もやし ブロッコリー えのき とうもろこし 玉ねぎ しょうが	805	37.2
30	水	きな粉揚げパン ミートローフ ポトフ	○	牛乳 豚肉 ウインナー きな粉	ツイストパン パン粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ しょうが ミックスベジタブル	817	31.7

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。