

7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)
1	木	鶏肉の和風スパゲッティ かぼちゃのサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン のり	スパゲッティ 油 オリーブ油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ しめじ 人参 エリンギ えのき ほうれん草 青しそ かぼちゃ 干しぶどう	834	33.4
2	金	夏野菜カレー きゅうりの中華和え ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 油 カレールウ ごま ごま油	人参 しょうが にんにく トマト 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり 青ピーマン	811	29.5
5	月	回鍋肉丼 いんげんのごま和え チンゲン菜スープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 鶏ガラ なた	米 ごま油 油 ごま	玉ねぎ キャベツ 青ピーマン いんげん 人参 チンゲン菜 しめじ ねぎ	814	30.6
6	火	豚丼 ほうれん草の白和え 味噌汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 のり 油揚げ ツナ かつお節	米 油 じゃが芋 マヨネーズ しらたき	玉ねぎ しょうが 人参 ほうれん草 しめじ えのき	840	37.5
7	水	七夕冷やしうどん 鶏ささみと竹輪の磯辺揚げ フルーツポンチ(サイダー)	○	牛乳 青のり ゼリー 鶏肉 ちくわ 油揚げ わかめ かつお節	冷凍うどん 砂糖 てんぷら粉 油 ゼリー	ほうれん草 オクラ ねぎ みょうが みかん缶 パイナップル缶	811	36.4
8	木	ジョア オムライス ハムサラダ 小松菜のポタージュ		ジョア 鶏肉 ベーコン 卵 ハム 牛乳	米 砂糖 バター 油 小麦粉	人参 玉ねぎ 青ピーマン にんにく キャベツ キュウリ 小松菜 トマト缶	869	28.4
9	金	わかめチーズご飯 鯖の塩焼き 五目きんぴら 豚汁	○	牛乳 豚肉 鯖 豆腐 わかめ 油揚げ プロセスチーズ かつお節	米 ごま ごま油 油 しらたき こんにゃく	人参 ごぼう 大根 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ 白菜	822	37.9
12	月	チャーハン 切干大根サラダ 中華風コンスープ	○	牛乳 豚肉 なた 卵 鶏ガラ	米 砂糖 油 ごま油 オイスターソース	人参 玉ねぎ 干しいたけ 切干大根 キャベツ ねぎ コーン缶	706	21.9
13	火	黒パン 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ コーヒーゼリー	○	牛乳 ホイップクリーム 鶏肉 パルメザンチーズ	黒パン 油 じゃが芋 マヨネーズ コーヒーゼリー	にんにく 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン きゅうり トマト缶	848	33.2
14	水	ふりかけご飯 メルルーサのごま照り焼き オクラと玉ねぎ炒め 味噌汁	○	牛乳 メルルーサ しらす 生揚げ ひじき かつお節	米 ごま 砂糖	人参 オクラ 玉ねぎ しょうが かぼちゃ 小松菜	720	36.9
15	木	ジャージャー麺 ミルメイク なすのりゃんぱん わかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 鶏ガラ	中華麺 ごま オイスターソース ごま油 油 砂糖	人参 ねぎ きゅうり なす チンゲン菜 干しいたけ 玉ねぎ	732	31.6
16	金	アセロラジュース ご飯 鶏のから揚げ ブロッコリーとキャベツのサラダ 冬瓜汁		鶏肉 豆腐 かつお節	米 油 小麦粉 砂糖 片栗粉 油	しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ 冬瓜 小松菜 干しいたけ	808	26.2

☆ 都合により献立や食材が変更になることがあります。

★ みんなが給食を食べに来てくれて、あっという間に3か月がたちました。手洗い、消毒、ソーシャル

ディスタンスなど、みんなと会話しながら、楽しく食べる給食とは、ほど遠い時間となっていますね。

それにとってもい(´Д`u)アツイ給食室。その中でもモリモリ食べてくれるみんなにとっても感謝しています。

(人"▽`)ありがとう☆ございます。9月も元気なみんなに会えることを楽しみにしていますね。

ちなみに2日から給食が始まりますから～(o^—^o)ニコ

給食のおばちゃんより