

# 10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	金	チキンカレーライス ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ツナ プロセスチーズ ヨーグルト	米 じゃが芋 油 砂糖 カレールウ	玉ねぎ 人参 コーン にんにく しょうが ブロッコリー みかん缶 パイナップル缶 桃缶	844	34.1
4	月	人参ご飯 ミートローフ ごぼうのサラダ かぶのスープ	○	牛乳 豚肉 ベーコン	ご飯 マヨネーズ 油 ごまドレッシング ごま オリーブ油 パン粉	人参 しょうが 玉ねぎ ミックスベジタブル ごぼう きゅうり かぶ かぶの葉 キャベツ	844	26.2
5	火	コッペパン フランクフルト さわやか漬け ミネストローネ	○	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 ひよこ豆	コッペパン 砂糖 マカロニ じゃが芋 オリーブ油	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ セロリ 冬瓜	734	30
7	木	ご飯 赤魚の煮つけ 切り干し大根の煮物 豚汁	○	牛乳 赤魚 竹輪 豆腐 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 さつま芋 しらたき	切干大根 しょうが ねぎ ごぼう 干しいたけ 大根 人参 ほうれん草 小松菜	824	36.7
8	金	ジョア クリームスパゲッティ フレンチサラダ マーマレードケーキ		ジョア 鶏肉 たまご 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 油 バター ホワイトルウ	玉ねぎ えのき しめじ キャベツ きゅうり コーン 干しぶどう マーマレード	838	34.5
11	月	鶏ごぼうピラフ 小松菜ときのこのソテー たらのカレースープ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー たら ベーコン	米 バター 油 じゃが芋	ごぼう エリンギ 人参 コーン パセリ 小松菜 セロリ トマト にんにく えのき しめじ	753	32.9
12	火	ちゃんぽんうどん ナムル じゃが芋もち	○	牛乳 豚肉 なると のり 鶏ガラ	うどん 砂糖 ごま 油 ごま油 じゃが芋 片栗粉	人参 玉ねぎ たけのこ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	742	26.2
13	水	ご飯 鶏肉の和風ソース きびなごサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 きびなご 油揚げ かつお節	米 油 砂糖 フレンチドレッシング 里芋	人参 大根 なめたけ キャベツ コーン 枝豆 えのき	817	36.5
14	木	スタミナ丼 わかめサラダ けんちん汁	○	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 大豆 かまぼこ かつお節	米 油 片栗粉 ごま 砂糖 里芋 こんにゃく	しょうが にんにく 玉ねぎ いら 人参 キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ 大根 枝豆	801	36.3
15	金	ハヤシライス ひじきとチーズのサラダ マスカットゼリー	○	牛乳 豚肉 ひじき プロセスチーズ ツナ	米 じゃが芋 ハヤシルウ 油	人参 玉ねぎ しめじ エリンギ ブロッコリー キャベツ マスカット	851	28.1
18	月	焼き鳥丼 ほうれん草の白和え 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ ツナ 豆腐 かつお節	米 砂糖 マヨネーズ	人参 ねぎ 玉ねぎ えのき 小松菜 ほうれん草 しめじ	843	35.7
19	火	ミルージュ 広東麺 肉まん		ミルージュ 豚肉 鶏ガラ	中華麺 油 ごま油 肉まん皮	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 人参 もやし ねぎ たけのこ チンゲン菜	859	30.5
20	水	かやくご飯 いかの香味焼き のり酢和え 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 いか 油揚げ ツナ のり かつお節	米 じゃが芋 油	人参 干しいたけ ごぼう いんげん しょうが にんにく ほうれん草 もやし コーン 玉ねぎ 小松菜	725	37.4
21	木	中華丼 春巻き わかめスープ	○	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ うずらの卵 あさり いか 鶏ガラ	米 油 片栗粉 ごま油 春巻き皮	人参 白菜 たけのこ 干しいたけ ねぎ チンゲン菜	833	35.5
22	金	しゃくし菜ご飯 筑前煮 厚焼き玉子 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 油揚げ かつお節	ご飯 ごま 油 さつま芋 こんにゃく	人参 ごぼう れんこん いんげん ねぎ しゃくし菜	814	29.8
25	月	チキンライス マカロニサラダ 野菜スープ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー ハム	米 油 バター マヨネーズ 砂糖 マカロニ	人参 玉ねぎ 青ピーマン コーン キャベツ パセリ 干しいたけ	791	23.6
26	火	ご飯 豚肉と厚揚げのみそ炒め 辛し和え 清まし汁	○	牛乳 豚肉 豆腐 生揚げ かつお節	米 油 片栗粉 砂糖 おふ	人参 しょうが 青ピーマン もやし 冬瓜 小松菜 ほうれん草 干しいたけ	776	33.8
27	水	カレーうどん 豆腐のサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト かつお節	うどん 油 砂糖 ごま油 カレールウ	人参 ねぎ 玉ねぎ 絹さや 小松菜 枝豆 もやし きゅうり	841	37.7
28	木	ご飯 魚のごま照り焼き ひじき煮 味噌汁	○	牛乳 メルルーサ ひじき 豚肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ かつお節	米 油 こんにゃく ごま じゃが芋	人参 白菜 ねぎ	709	35
29	金	野菜ジュース かぼチャウダー 食パン はちみつマーガリン かぼちゃコロッケ カラフルサラダ		ベーコン あさり ツナ かまぼこ 牛乳 パルメザンチーズ	食パン はちみつ 油 ホワイトルウ パン粉	かぼちゃ 玉ねぎ 野菜ジュース しめじ 小松菜 ほうれん草 人参 キャベツ 赤・黄ピーマン	828	23.4

☆都合により食材や献立が変更になることがあります。