

11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	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 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく なめこ	843	32.5
2	火	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 野菜スープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 パルメザンチーズ	スパゲッティ 油 オリーブ油 ジャガ芋 小麦粉	玉ねぎ セロリ 人参 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ コーン きゅうり 干しぶどう 小松菜	804	36.2
4	木	ジョア ご飯 タラのポン酢かけ 肉じゃが 味噌汁		ジョア 豚肉 タラ 豆腐 わかめ 油揚げ かつお節	米 砂糖 ジャガ芋 しらたき 油	人参 いんげん かぶ かぶの葉 えのき 玉ねぎ	774	39.5
8	月	キムチチャーハン 焼売 春雨サラダ ワタンスープ	○	牛乳 豚肉 ハム ワンタン肉 焼売肉 豆腐 鶏ガラ	米 油 砂糖 ごま ごま油 春雨 小麦粉	白菜キムチ漬け にんにく ねぎ にら きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 もやし	834	27.7
9	火	はちみつパン 鶏肉のトマト煮 ヨーグルト ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	○	牛乳 鶏肉 ツナ のり プロセスチーズ ヨーグルト	はちみつパン 油 ジャガ芋 砂糖	玉ねぎ ブロッコリー ズッキーニ カリフラワー にんにく トマト缶 なす コーン しめじ 赤・黄ピーマン 人参	802	37.3
10	水	ゆかりご飯 ひじきの豆腐ハンバーグ さつまいもサラダ 清まし汁	○	牛乳 豚肉 ひじき 卵 クリームチーズ 豆腐 かつお節	米 さつまいも 花ふ パン粉 マヨネーズ くるみ	玉ねぎ 小松菜 しめじ ゆかり 人参 ねぎ	834	35.2
11	木	味噌うどん のり酢和え 里芋のみたらし団子	○	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ツナ のり かつお節	うどん 砂糖 里芋 油 ごま油 片栗粉	しょうが 小松菜 ねぎ えのき 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし コーン	767	30.7
12	金	ヨーグルトドリンク ヒレカツカレー キャベツの中華和え		豚肉 わかめ 卵 ヨーグルトドリンク	米 油 ごま ごま油 カレーパウダー 小麦粉 ジャガ芋 パン粉 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ	855	26.8
15	月	キノコご飯 ぶりのえごま味噌漬け おかか和え 味噌汁	○	牛乳 ぶり 油揚げ 生揚げ かつお節	米 油 えごま さつまいも	人参 しめじ えのき しいたけ 絹さや 小松菜 白菜 もやし 玉ねぎ ほうれん草	841	41.8
16	火	プルコギ丼 切干大根サラダ 春雨スープ	○	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 鶏ガラ	米 ごま油 春雨 ごま 油	にんにく 玉ねぎ 人参 もやし 青ピーマン 切干大根 キャベツ 干しいたけ 小松菜	844	26.3
17	水	ご飯 揚げ鶏のバーベキューソース 豆まめサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 豆腐 かつお節	米 砂糖 油 ごま油 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ にんにく キャベツ 人参 きゅうり 枝豆 ほうれん草 大根	839	31.3
18	木	ご飯 チンジャオロース 伴三条 肉団子スープ	○	牛乳 肉団子 豚肉 豆腐 かまぼこ 鶏ガラ	米 オイスターソース 油 ごま油 砂糖	青・赤・黄ピーマン 玉ねぎ たけのこ もやし 人参 きゅうり ほうれん草 えのき	780	29.3
19	金	わかめうどん 小松菜のごま和え キャロットチーズ蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 油揚げ プロセスチーズ はんぺん かつお節	うどん 砂糖 小麦粉 ごま バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 小松菜 もやし	815	36.7
25	木	りんごジュース ライスボール クリームシチュー コールスローサラダ		鶏肉 パルメザンチーズ 調理用牛乳	ライスボール マヨネーズ さつまいも ホワイトルウ	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんごジュース えのき	820	22.1
26	金	ご飯 鯖の竜田揚げ 大豆の磯煮 味噌汁	○	牛乳 鯖 大豆 さつまいも揚げ ひじき 豆腐 油揚げ かつお節	米 片栗粉 砂糖 油 ジャガ芋	人参 ごぼう ほうれん草 しょうが 干しいたけ なめこ	831	37.3
29	月	鶏そぼろ丼 ポテトサラダ 味噌汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ かつお節	米 油 ジャガ芋 マヨネーズ 砂糖 花ふ	人参 しょうが コーン きゅうり 小松菜 かぶ ねぎ 絹さや	817	35.9
30	火	わかめチーズご飯 ホッケのバター醤油焼き れんこんのきんぴら 豚汁	○	牛乳 ホッケ わかめ 豆腐 豚肉 プロセスチーズ さつまいも揚げ かつお節	米 油 ごま ごま油 砂糖 しらたき バター こんにゃく	人参 れんこん たけのこ 白菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 ごぼう ほうれん草 干しいたけ	805	35.4

☆都合により食材や献立が変更になることがあります。