

2019年 7月 学校給食献立表

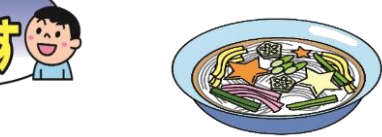
埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	曜日	献立	牛乳	血や肉になる食品	熱や力の元になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
							Kcal
							g
1	月	ビビンバ シュウマイ 中華スープ 元気ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 たまご ヨーグルト	米 ごま油 三温糖 ごま 小麦粉 片栗粉	玉ねぎ えのき 大豆もやし 小松菜 コーン しょうが にんにく にんじん しめじ	865 36.8
2	火	ごはん 鮭のピザ風焼き 切干大根の卵とし みそ汁 ゼリー	○	牛乳 鮭 チーズ さつま揚げ たまご 煮干し みそ 油揚げ	米 油 三温糖 ゼリー ナタデココ	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし 切干大根 干し椎茸 小松菜	791 38.7
3	水	ごはん 豆腐のまさご揚げ マカロニサラダ みそ汁	○	牛乳 豆腐 えび 鶏肉 しらす干し たまご ベー コン 煮干し みそ 油揚げ	米 油 片栗粉 三温糖 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり キャベツ えのき	868 30.3
4	木	ちらし寿司 ★七夕献立★ 揚げなすのねぎしょうゆ セタ汁 ゼリー	○	牛乳 たまご 鶏肉 油揚げ のり 桜でんぶ かつお節	米 油 ごま油 三温糖 ごま そうめん (小麦) ゼリー	にんじん れんこん 干し椎茸 だけのこ かんぴょう えだまめ なす ねぎ しょうが オクラ 大根	812 30.2
5	金	ジャージャー麺 ゆでとうもろこし ワンタンスープ	○	牛乳 豚肉 みそ ワンタン (豚肉)	蒸し中華めん 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ワンタン (小麦)	だけのこ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 きゅうり もやし とうもろこし チンゲン菜	839 34.7
8	月	ごはん 鶏肉のからあげ いそあえ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ ひじき 煮干しのり おかか	米 片栗粉 油 三温糖	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん しめじ ほうれん草 まいたけ	872 34.2
9	火	ハヤシライス ごぼうサラダ フルーツポンチ	○	牛乳 豚肉 ハム	米 油 三温糖 マヨネーズ 小麦粉 ごま ハター	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんじん ごぼう きゅうり フルーツ缶 (みかん もも)	891 29.3
10	水	豚キムチ丼 はるさめサラダ 冬瓜のスープ	○	牛乳 豚肉 ハム	米 三温糖 油 ごま油 ごま はるさめ	にら もやし 玉ねぎ 白菜 キムチ にんにく しょうが キャベツ 冬瓜 にんじん	848 34.8
11	木	ミートソーススパゲッティ 花野菜サラダ コンソメスープ	○	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	スパゲッティオリーブ油 ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー きゅうり コーン スズキニ	875 35.0
12	金	ごはん 白身魚のフライ がんもと野菜の煮物 みそ汁	○	牛乳 白身魚 (ほぎ) 鶏肉 たまご がんも かつお節 みそ 油揚げ 煮干し	米 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	キャベツ だいこん しめじ にんじん 絹さや	878 40.4
16	火	やきとりごはん ほっけ塩焼き キャベツともやしのごま風味 すまし汁 果物	○	牛乳 鶏肉 ほっけ しらす干し 豆腐	米 油 三温糖 ごま油 ごま	ごぼう しょうが だいこん キャベツ もやし みつば 果物 (メロン)	817 39.9
17	水	ごはん 鶏肉の香味焼き マスタードポテト みそ汁	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 煮干し みそわかめ チーズ 豆腐	米 じゃがいも	葉ねぎ 大葉 にんにく パプリカ 水菜 にんじん コーン パセリ ねぎ えだまめ	854 39.0
18	木	夏野菜カレーライス 福神漬け ツナサラダ フローズンヨーグルト	● コー ヒー	牛乳 豚肉 ツナ ヨーグルト	米 油 ドレッシング	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす キャベツ スズキニ きゅうり コーン 福神漬け	882 27.6

※仕入れの都合により変更することがございます。ご了承ください。

○ は早出し給食です


7月7日は 七夕です



七夕には天の川に橋がかけ、年に一度だけ
“おりひめ”と“ひこぼし”が会うことができる…
という伝説があり、天の川や“おりひめ”のつむぐ糸に
見立てて「そうめん」を食べる習わしがあります。
暑い日につるつるとのどごしよく食べられる
「そうめん」はまさにこの季節にピッタリですね！

夏野菜の魅力★

今ではいろいろな野菜が一年中食べることが
できますが、旬の野菜は栄養が豊富です。
夏野菜は日光を浴びて、色鮮やかな野菜が
多く、この色は栄養素が詰まっている証です。



※2学期の給食は
9月3日(水)からはじまります！
新学期に元気な姿をみせてくださいね。