

# 2019年 5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 たんぱく質 g	
7	火	ごはん ゆで豚のバーベキューソース 春キャベツのソテー 吉野汁	○	牛乳 豚肉 かつお節 ウィンナー 豆腐	米 油 片栗粉	玉ねぎ にんじん りんご 大根 キャベツ ごぼう 椎茸 小松菜 りんご	860 33.3	
8	水	ごはん ホイコーロー 揚げ餃子 中華スープ 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 豆腐	米 油 三温糖 ごま油 杏仁豆腐	しょうが にんにく キャベツ だけのこと 玉ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜 干し椎茸 みかん缶 バイン缶	929 30.7	
9	木	ごはん タンドリーチキン じゃがいものソテー トマトとたまごのスープ	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 たまご	米 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく しょうが にんじんピーマン トマト	799 34.0	
10	金	豚丼 みそ汁 ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 かつお節 みそ ヨーグルト	米 油 三温糖 しらたき	玉ねぎ にんじん 椎茸 しょうが グリーンピース しょうが 大根 ほうれん草	887 39.2	
13	月	三色そぼろ丼 シュウマイ すまし汁 果物(オレンジ)	○	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご わかめ かつお節	米 油 三温糖	にんじん しょうが 小松菜 ごぼう 大根 オレンジ	906 36.0	
14	火	照り焼きバーガー ポテトサラダ ミネストローネ ゼリー	○	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	パン マヨネーズ 三温糖 片栗粉 ごま じゃがいも オリーブ油 マカロニ	キャベツ コーン きゅうり 玉ねぎ にんじん トマト缶	813 35.4	
15	水	ごはん アジフライ&はんぺんフライ 小松菜の煮びたし みそ汁	○	牛乳 あじ チーズ ハンパ`ソライ 豆腐 わかめ 油揚げ かつお節 みそ	米 油	小松菜 白菜 にんじん えのき ねぎ	870 32.1	
16	木	ひじきごはん さばの塩焼き ひき菜炒り みそ汁	○	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ まさば かつお節 みそ わかめ	米 こんにゃく しらたき 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	にんじん しょうが 大根 干し椎茸 玉ねぎ	836 39.3	
17	金	ごはん 麻婆豆腐 はるさめサラダ 五目スープ 冷凍みかん	○	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉	米 ごま油 三温糖 はるさめ ごま 片栗粉	ねぎ たけのこ にんじん たら きゅうり コーン もやし 干し椎茸 チンゲン菜 白菜 玉ねぎ みかん	818 32.4	
20	月	ポークカレーライス 福神漬け 豆腐サラダ フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト たまご	米 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 福神漬 にんじん キャベツ きゅうり コーン バイン缶 もも缶 みかん缶	974 30.6	
21	火	★★★ 校外行事のため給食はありません ★★★						
22	水	ごはん 肉団子と野菜の中華煮 マカロニソテー みそ汁 ゼリー	○	牛乳 ウィナー 肉団子 かつお節 みそ	米 片栗粉 油 バター	干し椎茸 玉ねぎ にんじん 白菜 たけのこ しめじ エリンギ アスパラガス もやし 小松菜	839 27.7	
23	木	ごはん かじきの新玉ねぎソース 新じゃが芋の煮物 みそ汁	○	牛乳 まかじき 鶏肉 みそ かつお節	米 小麦粉 油 三温糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ にんじん 大根 たけのこ さやえんどう 干し椎茸 ほうれん草	802 40.2	
24	金	ごはん 和風ハンバーグ たけのこことふきの煮物 かきたま汁	○	牛乳 牛肉 豚肉 たまご 鶏肉 かつお節	米 油 パン粉 こんにゃく 片栗粉	玉ねぎ しょうが 大根 にんじん ブロッコリー たけのこ ふき こまつな ねぎ	876 38.9	
27	月	ごはん 豚肉しょうが炒め マセドアンサラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 かつお節 みそ 油揚げ わかめ	米 油 三温糖 じゃがいも ルグド`レック` マヨネーズ	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ えだまめ ねぎ	865 33.6	
28	火	和風スパゲッティ 春野菜のキッシュ 野菜スープ	○	牛乳 ハム ベーコン チーズ のり たまご 生クリーム	スパゲッティ オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく 白菜 しめじ マッシュルーム アスパラガス	755 32.9	
29	水	ごはん さけのパン粉焼き 千草あえ けんちん汁	○	牛乳 さけ 粉チーズ ハム たまご 豆腐	米 マヨネーズ パン粉 油 三温糖 ごま油 さといも こんにゃく	パセリ ほうれん草 にんじん ねぎ 大根 干し椎茸	836 39.4	
30	木	★★★ 校外行事のため給食はありません ★★★						
31	金	ごはん 韓国風たまご焼き チャプチェ キムチスープ ゼリー	○	牛乳 たまご 豚肉 豆腐	米 三温糖 ごま油 ごま	にんにく にんじん たら 葉ねぎ ピーマン キムチ はくさい 干し椎茸 ねぎ	792 28.5	

※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。

新学年になり1か月・・・少し慣れてきましたか？  
5月は環境の変化による疲れが出てくるころです  
勉強するにも、運動するにも、働くにも、すべては  
“元氣なカラダ”があってこそです◎  
早寝早起きを心がけ、食生活にも注意しながら、  
毎日元気に過ごせるようにしましょう！



ヨバトン



### 満定給食について

旬の食材を取り入れ、栄養バランスを考えて作っています。  
郷土料理や行事食、リクエスト給食も予定しています。お楽しみに！  
ごはんの量など「大盛」「小盛」可能な限り対応しますので、  
はすかしがらずに、カウンターから声をかけてください♪  
◎自分が給食を残さず食べられる量を知っておくことも大事なことです



今がおいしい！  
☆旬の食材☆  
春キャベツ  
たけのこ  
ふき  
新じゃが  
新玉ねぎ  
アスパラガス  
など

