



[学校給食献立表]

2018年11月

浦和高校定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ご飯	○	鶏肉のネギマヨボン炒め ポテトサラダ わかめスープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉胸(皮付き), ★ ロースハム, 生わかめ, ★木綿豆腐	水稲穀粒, ★マヨネーズ, じゃがいも, かたくり粉	青葱, にんじん, きゅうり, とうもろこ し	891 kcal 43.7 g
2 金	ご飯	○	ぶりの照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	★牛乳, ぶり, ★油揚げ, ★米みそ, かつ お加工品(かつお節)	水稲穀粒, ★マカロニ・スパゲッティ, ★マヨネーズ, 三温糖	にんじん, きゅうり, だいこん	869 kcal 38.9 g
5 月	ご飯	○	鶏肉の生姜焼き ブロッコリーサラダ 肉入りワンタンスープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉胸(皮付き), 肉入 りワンタン, チキンガラパック	水稲穀粒, ★調合油, ごま油	黄ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, キャベ ツ, ブロッコリー, カリフラワー, にん じん, もやし, こまつな	887 kcal 42.6 g
6 火	秋の香りごはん	○	鮭のもみじ焼 小松菜としめじの辛し和え 味噌汁 果物(みかん)	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), ★ 油揚げ, ★しろさけ, かつお加工品(削 り節), ★米みそ, わかめ	水稲穀粒, ★調合油, 三温糖, ごま, ★ マヨネーズ, ★焼きふ	にんじん, ほんしめじ, 干し椎茸, こま つな, ぶなしめじ, 温州蜜柑(早生, 生)	903 kcal 45.4 g
7 水	ご飯	○	鶏肉と大根の煮物 ごま和え 味噌汁	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), ★ 油揚げ, ★米みそ(赤色辛みそ)	水稲穀粒, 板こんにやく, 三温糖, ご ま, 上白糖	だいこん, にんじん, ほうれんそう, も やし, こまつな, 玉葱	886 kcal 39.2 g
8 木	ご飯	○	マーボー豆腐 鶏の唐揚げ 洋風かき玉スープ	★牛乳, ★鶏ひき肉, 豆腐, ★米みそ, ★鶏若鶏肉胸(皮付き), ★たまご	水稲穀粒, 米ぬか油, 三温糖, ごま油, かたくり粉, ★薄力粉,	にんにく(りん茎), しょうが, ねぎ, 干 し椎茸, にんじん, たけのこ(ゆで), グ リンピース, キャベツ, 玉葱	878 kcal 44.5 g
12 月	ご飯	○	和風ハンバーグ 温野菜の添え物 野菜スープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉ひき肉, ★たまご, ★鶏成鶏肉ささ身	水稲穀粒, ★パン粉, かたくり粉, 三温 糖, ★調合油	しょうが, ねぎ, だいこん, にんじん, ブロッコリー, こまつな, キャベツ, 生 しいたけ	865 kcal 43.1 g
13 火	ご飯	○	ゼリーフライ 鶏汁 ブルーベリーヨーグルト	★牛乳, ★おから(新製法), ★豚ひき 肉, ★鶏若鶏肉胸(皮付き), ★木綿豆 腐, ★米みそ(赤色辛みそ), ★脱脂加 糖ヨーグルト	水稲穀粒, じゃがいも, ★薄力粉, ★調 合油, さといも, 板こんにやく, ごま 油, 三温糖	玉葱, にんじん, ごぼう, だいこん, ね ぎ, ブルーベリー(ジャム), ブルーベ リー	870 kcal 27.4 g
15 木	肉うどん	○	みそポテト 果物(なし)	★牛乳, ★鶏モモ(脂身付き), ★油揚 げ, ★ゆでたまご, ★米みそ(淡色辛み そ)	★うどん(ゆで), 三温糖, じゃがいも, ★薄力粉, ★調合油, かたくり粉	こまつな, ねぎ, 玉葱, にんじん, なし L	865 kcal 38.8 g
16 金	小江戸カレーライス	○	小松菜のおひたし 果物(みかん)	★牛乳, ★鶏むね肉, かつお加工品(削 り節)	水稲穀粒, さつまいも, ★調合油	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, に んじん, こまつな, えのきたけ, 温州 蜜柑(早生, 生)	895 kcal 24.7 g
19 月	ご飯	○	焼肉 ゆで野菜サラダツナマヨ 卵スープ	★牛乳, ★鶏むね(脂身付), まぐろ缶 詰(水煮フークイ), ★たまご, ★ベー コン, 生わかめ	水稲穀粒, ★マヨネーズ, かたくり粉	しょうが, にんにく(りん茎), キャベ ツ, にんじん, きゅうり, とうもろこ し, 玉葱, パセリ	876 kcal 35.4 g
20 火	ご飯	○	鮭のポテト焼き ごぼうサラダ すまし汁	★牛乳, ★しろさけ ★鶏若鶏肉ひき 肉, ★たまご, カットわかめ	水稲穀粒, じゃがいも, 上白糖, ★マヨ ネーズ, かたくり粉	にんじん, 玉葱, パセリ, ごぼう, きゅ うり, キャベツ	861 kcal 40.2 g
21 水	ご飯	○	鶏肉の味噌パン焼き ほうれん草のナムル 味噌汁	★牛乳, ★鶏成鶏肉モモ(皮付き), ★ 米みそ, ★油揚げ	水稲穀粒, 三温糖, ★パン粉, ごま油, ごま	ほうれんそう, もやし, にんじん, だい こん, まいたけ	861 kcal 35.5 g
22 木	とり五目ごはん	○	さんまの塩焼き 味噌汁	★牛乳, ★鶏若鶏肉胸(皮なし), ★油 揚げ, さんま, ★米みそ	水稲穀粒, 三温糖	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, だいこ ん, なす, 玉葱	892 kcal 41.2 g
26 月	ご飯	○	さばのねぎみそ焼き 和風サラダ 味噌汁	★牛乳, ★まさば, ★米みそ, かつお加 工品(削り節), ★油揚げ,	水稲穀粒, 三温糖, じゃがいも, 調合油	ねぎ, キャベツ, にんじん, きゅうり, だいこん	862 kcal 39.9 g
27 火	ご飯	○	鶏肉のカレーチーズピカタ サラダ 野菜スープ	★牛乳, ★鶏成鶏肉胸(皮付き), ★た まご, ★パルメザンチーズ	水稲穀粒, ★薄力粉, ★調合油, じゃが いも	にんじん, カリフラワー, キャベツ, パ セリ	893 kcal 37.4 g
28 水	ご飯	○	鶏肉の酢豚風 彩りサラダ チンゲン菜のスープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), かつ お加工品(削り節)	水稲穀粒, ★調合油, ごま油, 三温糖, ごま	にんじん, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄 ピーマン, 玉葱, たけのこ, 椎茸, れん こん, ブロッコリー, チンゲンツァイ	893 kcal 36.6 g
29 木	ご飯	○	鶏肉のてり焼き 海藻サラダ クラムチャウダー	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), あ さり, ほたてが(貝柱), ★ベーコン	水稲穀粒, かたくり粉, ごま, 上白糖, ごま油, じゃがいも, ★有塩バター, ★ 薄力粉	しょうが, スナッフえんどう, キャベ ツ, にんじん, 玉葱, パセリ	914 kcal 34.4 g
30 金	チキンライス	○	肉団子 かぼちゃサラダ コーンスープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮なし)	水稲穀粒, 調合油, ★有塩バター, ★マ ヨネーズ	トマト缶詰, 玉葱, にんじん, 青ピー マン, エリンギ, 西洋かぼちゃ, きゅう り, とうもろこし缶詰(クリーム)	984 kcal 36.2 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示をしています。
※仕入れの都合などにより材料や献立を変更することがあります。

・・・お知らせ・・・
11月 2日(金)公開授業の為、早出し給食
11月 6日(火)給食試食会
11月 9日(金)校外行事の為、給食はありません。
11月12日(月)～16日(金)彩の国ふるさと給食週間

