



[学校給食献立表]

2018年10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月	ご飯	○	肉じゃが(カレー風味) チーズはんぺんフライ 味噌汁	★牛乳, ★豚中型種モモ、チヌ(ハネ)ソウ、かたくちいわし(煮干し), ★米みそ, ★油揚げ	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, 三温糖, なたね油	にんじん, 玉葱, さやいんげん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ブロッコリー, こまつな	893 kcal 33.9 g
2火	ご飯	○	四川豆腐 ナムル わかめスープ	★牛乳, ★豚ひき肉, ★木綿豆腐, いわし(缶詰, 水煮), 乾燥わかめ(板わかめ)	水稲穀粒(精白米), ひまわり油, かたくり粉, ★調合油, 三温糖, ごま(いり), ごま油	にんじん, ねぎ, しょうが, にんにく(りん茎), ★えだまめ, ブラックマツタケ, もやし, きゅうり, 赤ピーマン, 黄ピーマン, 玉葱	890 kcal 46.5 g
3水	ご飯	○	鶏肉のディアボラ風 梅肉あえ きのこ汁 なんちゃって目玉焼き	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), ★鶏若鶏肉ささ身(ゆで), かつお加工品(かつお節), ★米みそ, かたくちいわし(煮干し), ★ヨーグルト	水稲穀粒(精白米), 三温糖, オリーブ油, 上白糖	玉葱, ブロッコリー, こまつな, キャベツ, にんじん, 梅びしお, ぶなしめじ, えのきたけ, 生しいたけ, ほうれんそう, ★もも	871 kcal 41.8 g
4木	【開校記念日行事食】 赤飯	○	鶏肉のカレー風味焼き ワカメとツナの和え物 紅白はんぺん入り澄し汁 フルーチェ	★牛乳, あずき, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), わかめ, まぐろ缶詰, かつお加工品(削り節), ★はんぺん	水稲穀粒(精白米), ごま(いり), ★マヨネーズ(全卵型)	赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, キャベツ, 糸みつば, みかん	867 kcal 40.8 g
9火	ご飯	○	生姜焼き ポテトサラダ なめこ汁	★牛乳, ★豚肩ロース(脂身付), ★ロースハム, かつお加工品(削り節), ★絹ごし豆腐, ★米みそ	水稲穀粒(精白米), 上白糖, じゃがいも, ★マヨネーズ(全卵型)	キャベツ, 玉葱, にんじん, ぶなしめじ, きゅうり, 赤ピーマン, ブロッコリー, なめこ	882 kcal 35.2 g
10水	栗ごはん	○	さんまの塩焼き ごま和え 味噌汁	★牛乳, さんま, かたくちいわし(煮干し), ★米みそ, ★油揚げ	水稲穀粒(精白米), 日本ぐり, ごま(いり), ごま(乾), 上白糖	だいこん, ほうれんそう, ブラックマツタケ, もやし, にんじん, ブロッコリー, なす, 玉葱	871 kcal 34.1 g
11木	ご飯	○	油淋鶏 コーンサラダ 洋風みそスープ	★牛乳, ★鶏若鶏肉モモ(皮付き), ★ウィンナー, ★米みそ, チキンガラパック(冷)	水稲穀粒(精白米), 三温糖, かたくり粉, ごま(いり), ★フレンチドレッシング, じゃがいも, なたね油	赤ピーマン, 黄ピーマン, 青ピーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし缶詰(ホム), 玉葱, だいこん, ぶなしめじ, にんにく(りん茎)	899 kcal 37.7 g
12金	ご飯	○	魚のピザ風焼き ゆで野菜サラダ コンソメスープ	★牛乳, さわら, ★プロセスチーズ, ★ベーコン	水稲穀粒(精白米), じゃがいも	青ピーマン, 赤ピーマン, 玉葱, ぶなしめじ, キャベツ, ブラックマツタケ, もやし, ほうれんそう, にんじん, とうもろこし缶詰(ホム), パセリ	875 kcal 45.4 g
15月	ターメリックライス	○	ホワイトシチュー きゃべつとツナの和え物 りんごヨーグルト	★牛乳, ★鶏若鶏肉胸(皮なし), ★脱脂粉乳, ★パルメザンチーズ, まぐろ缶詰(油漬フレーク切), ★脱脂加糖ヨーグルト	水稲穀粒(精白米), じゃがいも, ★大豆油, ★ソフトタイプマーガリン, ★薄力粉, 上白糖	にんじん, 玉葱, ほんしめじ, マッシュルーム(水煮缶詰), パセリ, キャベツ, きゅうり, こまつな, ★りんご(缶詰)	909 kcal 43.7 g
16火	ホットドッグ	○	オムレツ コーンポタージュ 果物(バナナ)	★牛乳, ★フランクフルト, ★たまご, ★鶏若鶏肉ひき肉	★コッペパン(市販品)	にんじん, 玉葱, キャベツ, きゅうり, とうもろこし缶詰(クリーム), ★バナナ	864 kcal 42.2 g
17水	ご飯	○	さばのみそ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	★牛乳, ★まさば, ★米みそ(淡色辛みそ), りしりこんぶ(素干し), ★生揚げ, ★油揚げ, かたくちいわし(煮干し)	水稲穀粒(精白米), 三温糖, ごま(乾)	しょうが, ブロッコリー, ほうれんそう, にんじん, キャベツ, えのきたけ, 玉葱	874 kcal 42.2 g
18木	ご飯	○	八宝菜 春巻き 中華スープ	★牛乳, ★豚肩(脂身付き), ★ずりめいか, ★うずら卵(水煮缶詰), ★豚モモ(脂身付き), ★鶏若鶏肉ささ身, ★絹ごし豆腐, ★たまご	水稲穀粒(精白米), かたくり粉, ★しゅうまいの皮, ごま油, 三温糖, なたね油	にんじん, はくさい, 玉葱, チンゲンツアイ, 干し椎茸, ねぎ, 赤ピーマン, ブロッコリー, しょうが, たけのこ(水煮缶詰), ほうれんそう	902 kcal 48.4 g
19金	ご飯	○	チャンチャン焼き 豚汁	★牛乳, ★しろさけ, ★米みそ(淡色辛みそ), ★豚ばら(脂身付), かつお加工品(かつお節)	水稲穀粒(精白米), ごま油, ひまわり油, 板こんにやく	キャベツ, ブラックマツタケ, もやし, にんじん, 玉葱, 黄ピーマン, 青ピーマン, しょうが, にんにく(りん茎), ごぼう, だいこん, ねぎ	946 kcal 48.7 g
22月	ピビンバ	○	鶏の唐揚げ チンゲン菜のスープ	★牛乳, ★豚モモ(脂身付き), ★たまご, ★鶏若鶏肉胸(皮付き), ★ショルダーベーコン, かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり粉, ごま油, ごま(いり), ★薄力粉, ★大豆油	にんにく(りん茎), しょうが, ほうれんそう, にんじん, ★だいずもやし, チンゲンツアイ, 玉葱, 黄ピーマン, 赤ピーマン	894 kcal 53.6 g
23火	豚こま肉のあんかけうどん	○	イカのバター炒め 果物(りんご)	★牛乳, ★豚ばら(脂身付), いか短冊(冷)	★うどん(生), 三温糖, ごま油, ★有塩バター, オリーブ油	にんじん, 玉葱, 青葱, ぶなしめじ, ブロッコリー, にんにく(りん茎), アスパラガス, 赤ピーマン, 黄ピーマン, ★りんご	862 kcal 26.2 g
24水	チャーハン	○	もち米しゅうまい わかめスープ	★牛乳, ★焼き豚, ★なると, ★むきえび200/400, ★たまご, 生わかめ, ★木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), ごま油, ひまわり油, かたくり粉	にんじん, ねぎ, 青ピーマン, 赤ピーマン, 黄ピーマン	883 kcal 34.7 g
25木	きのこクリームスパゲティ	○	カントリーサラダ コンソメスープ	★牛乳, ★豚ロース(脂肪なし), ★ベーコン	★マカロニ・スパゲティ, ひまわり油, 三温糖, なたね油, じゃがいも	ぶなしめじ, しいたけ, 玉葱, ほうれんそう, きゅうり, にんじん, キャベツ, ブロッコリー, レモン(果汁), とうもろこし缶詰(ホム), パセリ	863 kcal 37.8 g
26金	秋野菜カレー	○	キャベツの梅肉あえ 黄桃缶	★牛乳, ★豚ロース(脂身付き), ★鶏若鶏肉ささ身	水稲穀粒(精白米), さつまいも	玉葱, 西洋かぼちゃ, ぶなしめじ, エリンギ, なす, にんじん, キャベツ, ねり梅, ★もも	879 kcal 27.8 g
29月	ご飯	○	タラとレンコンの黒酢炒め ごぼうサラダ 味噌汁 果物(ぶどう)	★牛乳, メルルーサ 70g, ★油揚げ, ★米みそ, かたくちいわし	水稲穀粒(精白米), ★調合油, 三温糖, ごま油, ★マヨネーズ(全卵型)	ぶなしめじ, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんじん, ブロッコリー, ごぼう, きゅうり, キャベツ, ブラックマツタケ, もやし, こまつな, ぶどう	863 kcal 36.9 g
30火	ご飯	○	ポークピカタ いんげんのマヨネーズ和え 豆腐のスープ	★牛乳, ★豚肩ロース(脂身付), ★たまご, ★パルメザンチーズ, ★ロースハム, ★米みそ, ★木綿豆腐	水稲穀粒(精白米), ★薄力粉, ★マヨネーズ(全卵型), じゃがいも, かたくり粉	さやいんげん, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, だいこん, 青ピーマン, パセリ	922 kcal 39.6 g
31水	【ハロウィンメニュー】 ご飯	○	南瓜のミートグラタン サラダ 卵とワカメのスープ	★牛乳, ★豚ひき肉, ★プロセスチーズ, かつお加工品(削り節), 生わかめ, ★たまご, ★ロースハム	水稲穀粒(精白米), ★調合油, ★薄力粉, ★パン粉(乾燥)	玉葱, にんじん, 赤ピーマン, 黄ピーマン, にんにく(りん茎), おろし生姜, 西洋かぼちゃ, パセリ, ブロッコリー, カリフラワー, ねぎ	933 kcal 40.2 g

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。
※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。

・・・おしらせ・・・

10月 5日(金)開校記念日
10月16日(火)栄養技師(出張)不在の為セルフメニューとさせていただきます。
10月22日(月)～25日(木)中間考査の為、早出し時間です。



