

2019年 10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
1	火	ごはん みそ野菜炒め ジャーマンポテトサラダ かきたま汁	○	牛乳 豚肉 ウィンナー たまご みそ	米 ごま油 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	キャベツ もやしにんじん いら なす たまねぎ パセリ コーン 小松菜 ねぎ	803
							33.6
2	水	ごはん キャベツメンチ かまぼこ和え みそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ たまご 煮干し かまぼこ みそ	米 パン粉 三温糖 小麦粉 油	キャベツ たまねぎ 小松菜 にんじん 白菜 だいこん しめじ	904
							36.8
3	木	ごはん 白身魚の照り焼き かぼちゃの甘酢炒め みそ汁	○	牛乳 シイラ 鶏肉 煮干し みそ 油揚げ	米 三温糖 片栗粉 油	れんこん にんじん かぼちゃ いんげん キャベツ えのき 長ねぎ	753
							38.9
4	金	韓国風そばろ丼 いそあえ きこのスープ	○	牛乳 豚肉 かつお節 たまご のり	米 油 ごま油 ごま 三温糖	にんじん 長ねぎ いら キムチ 白菜 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき まいたけ しめじ 干しいたけ	809
							33.4
7	月	ごはん 鶏肉のパン粉焼き スパゲッティサラダ トマトと卵のスープ	○	牛乳 鶏肉 たまご ハム	米 パン粉 オリーブ油 スパゲッティ 三温糖 マヨネーズ	きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ トマト	877
							34.5
8	火	豚丼 みぞれ汁 マスカットゼリー	○	牛乳 豚肉 鶏肉 かつお節	米 油 しらたき 三温糖 ゼリー	玉ねぎ にんじん 椎茸 紅生姜 グリーンピース 大根 しめじ 小松菜 三つ葉	887
							34.4
9	水	ごはん さけのちゃんちゃん焼き さといもの煮物 すまし汁	○	牛乳 さけ 鶏肉 わかめ みそ	米 片栗粉 油 じゃがいも 三温糖 里芋 バター ぶ	しいたけ グリンピース キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ ビーマン 干し椎茸	859
							40.5
10	木	ごはん 鶏肉のからあげ キャベツのサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 ハム 油揚げ 煮干し みそ	米 片栗粉 油 三温糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし 小松菜 もやし さつまいも	916
							34.7
11	金	栗ご飯 さんま塩焼き 十三夜献立 かわりあえ すまし汁	○	牛乳 さんま 焼き豚 とうふ かつお節	米 もち米 くり 油 ごま油	だいこん にんじん しめじ ほうれん草 コーン もやし 三つ葉	872
							40.1
15	火	たまごと焼き豚のチャーハン わかめスープ 杏仁豆腐	○	牛乳 焼き豚 なると たまご わかめ	米 米粒麦 油 ごま油 ごま 杏仁豆腐	ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 フルーツ缶	796
							30.6
16	水	スパゲティアラビアータ チキンサラダ レタスのスープ	○	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ たまご ベーコン	スパゲッティ 油 三温糖 ドレッシング オリーブ油	玉ねぎ セロリ にんじん しめじ トマト缶 キャベツ 水菜 きゅうり にんじん レタス マッシュルーム	742
							32.6
17	木	ごはん スペイン風オムレツ ほうれんそうのソテー コンソメスープ	○	牛乳 たまご ベーコン チーズ ウィンナー	米 油 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ ビーマン ほうれん草 しめじ エリンギ コーン もやし 玉ねぎ	807
							29.3
18	金	秋野菜のカレーライス ビーンズサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚ひき肉 しらす干し ヨーグルト 大豆	米 油 ごま油 三温糖 じゃがいも さつまいも	玉ねぎ にんじん れんこん しめじ 福神漬(大根) キャベツ 枝豆 きゅうり	938
							31.3
21	月	秋の香りご飯 白身魚のチーズ焼き 小松菜塩昆布 すまし汁	○	牛乳 チーズ 昆布 鶏肉 ほき 油揚げ	米 三温糖 油 ごま ぶ	にんじん 小松菜 しめじ エリンギ 干し椎茸 玉ねぎ もやし 三つ葉	733
							38.7
23	水	ごはん 親子煮 白菜のおひたし みそ汁 果物	○	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 厚揚げ かつお節 みそ 煮干し	米 しらたき 三温糖 油 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 白菜 小松菜 かぶりんご	758
							31.5
24	木	野菜たっぷりラーメン 肉まん フルーツポンチ	シ ョ ア	ショア 豚肉 たまご	中華麺 油 小麦粉	玉ねぎ キャベツ もやし にんじん コーン フルーツ缶	846
							33.1
25	金	ごはん 肉豆腐 ごま酢あえ みそ汁	○	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ とうふ 煮干し みそ	米 三温糖 ごま しらたき ごま油	にんじん ねぎ 小松菜 白菜 キャベツ きゅうり えのき 大根	742
							34.9
28	月	ハヤシライス 海藻サラダ ゼリー	○	牛乳 豚肉 チーズ わかめ	米 こんにやく 油 ドレッシング ゼリー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	892
							31.9
29	火	ごはん 鮭のもみじ焼き かりかりれんこん 豚汁	○	牛乳 鮭 豚肉 ハム みそ	米 三温糖 こんにやく 里芋 じゃがいも ごま油 マヨネーズ	にんじん れんこん だいこん ねぎ ごぼう	769
							36.7
30	水	豚みそカレーうどん あおのりポテト フルーツヨーグルト	○	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ あおのり ヨーグルト	うどん 油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	にんじん しめじ えのき 長ねぎ 小松菜 フルーツ缶	808
							32.8
31	木	チキンライスクリームソースがけ 野菜のスープ かぼちゃ蒸しパン	○	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 バター 油 米粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも 蒸しパンミックス	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース かぼちゃ キャベツ	835
							28.0

※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。