

2019年 11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	金	ごはん タンドリーチキン マカロニソテー 春雨スープ	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウィンナー	米 マカロニ 油 春雨 バター	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン しめじ 豆苗 ねぎ	809
							34.2
5	月	ごはん あじの韓国風焼き ごぼうのすりごま煮 みそ汁	○	牛乳 まあじ 豚肉 みそ 煮干し 油揚げ	米 ごま しらたき ごま油 油 三温糖 里芋	ねぎ ごぼう にんじん 小松菜	756
							37.0
6	火	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ ビーフン野菜スープ	○	牛乳 豆腐 豚肉 みそ ハム 鶏肉	米 ごま油 春雨 三温糖 ごま ビーフン 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 大根 葉ねぎ しいたけ	840
							33.8
7	水	ごはん 豚肉のBBQソース 切干大根の煮物 吉野汁	○	牛乳 豚肉 さつまあげ 油揚げ 豆腐	米 油 三温糖 片栗粉	たまねぎ にんじん りんご 大根 切干大根 干し椎茸 いんげん ごぼう 椎茸 小松菜	863
							33.7
8	金	ごはん 油淋鶏 給食試食会 しらたきのナムル かぶのスープ りんご	○	牛乳 鶏肉 たまご ハム さつまあげ	米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 しらたき ごま	キャベツ にんじん ねぎ ほうれん草 かぶ えのき りんご	892
							34.3
12	火	五目たまごとじ丼 カレーポテトソテー みそ汁	○	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン 粉チーズ 煮干し みそ 豆腐 わかめ	米 油 三温糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 干し椎茸 いんげん ねぎ ピーマン	890
							37.6
13	水	ごはん 白身魚のフライ ひじきの煮物 みそ汁	○	牛乳 ほき たまご ゆで大豆 干ひじき 油揚げ 煮干し みそ	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ こんにゃく 三温糖	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり パセリ ピクルス いんげん たまねぎ チンゲン菜 えのき	827
							36.9
15	金	パエリア マカロニサラダ ソパ・デ・アホ (にんにくのスープ)	○	牛乳 鶏肉 いか あさり むきエビ ツナ ハム たまご	米 オリーブ油 バター マカロニ パン粉	たまねぎ ピーマン パプリカ コーン マッシュルーム にんじん きゅうり トマト缶	817
							31.1
18	月	ごはん 鶏肉のねぎごまから揚げ からしあえ すまし汁	○	牛乳 鶏肉 たまご かつお節 わかめ	米 ごま 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 塩	ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし にんじん 絹さや	859
							33.8
19	火	ごはん 里芋コロッケ 秩父こんにゃくの炒め物 みそ汁	○	牛乳 豚肉 かつお節 煮干し みそ	米 さといも 油 小麦粉 パン粉 こんにゃく 三温糖 さつまいも	にんじん ごぼう 絹さや 小松菜 ねぎ	894
							28.0
20	水	豆腐ラーメン みそポテト ブラマンジェブルーベリーソース	○	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ゼラチン	中華麺 ラード 油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 三温糖	にんじん たら チンゲン菜 ねぎ ブルーベリーソース	896
							33.7
21	木	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め ごぼうサラダ かきたま汁	○	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 豆腐 たまご	米 油 三温糖 マヨネーズ 片栗粉	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり キャベツ 小松菜	773
							32.1
22	金	小江戸カレーライス もやしサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ハム たまご ヨーグルト	米 米粒麦 さつまいも じゃがいも 油	たまねぎ にんじん 福神漬 きゅうり もやし	914
							32.5
25	月	ごはん さわらの青しそ西京漬け 筑前煮 みそ汁	○	牛乳 さわら 鶏肉 煮干し みそ	米 ごま油 ごま 里芋 オリーブ油 こんにゃく 油 三温糖	たけのこ にんじん ごぼう しそ 干し椎茸 いんげん 白菜 小松菜	886
							41.2
26	火	ごはん 豚キムチ 上州サラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ 煮干し みそ 油揚げ	米 油 しらたき マヨネーズ	にら キャベツ にんじん キムチ 玉ねぎ きゅうり セロリ 大根 まいたけ	789
							35.5
27	水	ミートドリア 野菜スープ みかん	○	牛乳 豚肉 チーズ	米 米粉 バター 三温糖 油	にんじん たまねぎ グリンピース コーン キャベツ マッシュルーム みかん	840
							29.4
28	木	さんまのかば焼き丼 ごまあえ みそ汁	○	牛乳 さんま たまご 煮干し みそ わかめ のり	米 片栗粉 油 三温糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし にんじん たまねぎ	997
							36.3
29	金	中華丼 ハムチーズ春巻き わかめスープ	○	牛乳 豚肉 いか むきエビ うずら卵 チーズ ハム わかめ	米 油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉 ごま ごま油	にんじん 干し椎茸 きくらげ 玉ねぎ 白菜 たけのこ キャベツ ねぎ コーン	891
							34.5

※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。

11月24日「和食の日」
いいにほんしょく
(一般社団法人和食文化国民会議制定)



2013年にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、日本人が基礎とする“自然の尊重”という精神にのっとった食に関する社会的慣習が認められたものです。その特徴として、「多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重」「健康的な食生活を支える栄養バランス」「自然の美しさや季節の移ろいの表現」「正月などの年中行事との密接な関わり」の4つが挙げられています。



