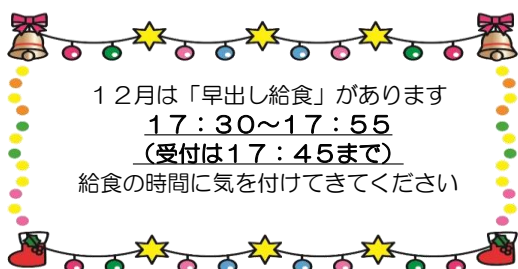


# 2019年 12月 学校給食献立表

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
2	月	ごはん 白身魚の揚げおろし煮 じゃがバター炒め みそ汁	○	牛乳 ホキ 豚肉 煮干し みそ 油揚げ わかめ	米 小麦粉 油 バター じゃがいも	大根 万能ねぎ にんじん コーン ピーマン もやし たまねぎ	801 34.9
3	火	肉うどん おにぎり <b>球技大会</b> チーズ 果物(バナナ・オレンジ)	○	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 焼きのり チーズ	米 三温糖 ごま 油 うどん	ほうれん草 ねぎ たまねぎ にんじん 干し椎茸 バナナ オレンジ	862 34.1
4	水	ごはん チキン南蛮 五目きんぴら みそ汁	○	牛乳 鶏もも肉 さつま揚げ 煮干しみそ 油揚げ	米 三温糖 ごま 油 こんにゃく てんぷら粉 タルタルソース	にんじん ごぼう れんこん キャベツ しめじ	893 35.1
5	木	ごはん 肉じゃが チーズおかかあえ みそ汁	○	牛乳 豚肉 チーズ 削り節 煮干しみそ 豆腐 わかめ	米 じゃがいも 油 しらたき 三温糖	にんじん たまねぎ 絹さや ほうれん草 白菜 もやし ねぎ	763 34.3
6	金	ごはん いかと豆腐の塩炒め 蒸し米粉野菜餃子 担々スープ	○	牛乳 鶏もも肉 いか 豆腐 豚肉 豆乳	米 油 片栗粉 ごま油 三温糖 はるさめ ねりごま	ねぎ にんじん ブロッコリー たら 干し椎茸 たまねぎ チンゲン菜	872 33.6
9	月	ごはん ミートローフ カニ風味サラダ 春菊のスープ	○	牛乳 豚肉 鶏肉 たまご カニ風味かまぼこ	米 パン粉 三温糖 ごま油 ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース ブロッコリー ねぎ きゅうり 春菊	805 34.0
10	火	ごはん 鶏肉のみそ焼き ころころ野菜ポトフ すまし汁	○	牛乳 鶏肉 みそ ウィンナー 削り節	米 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん カリフラワー えだまめ パセリ だいこん みつば	822 38.6
11	水	キムチチャーハン ワンタンスープ 白玉フルーツ	○	牛乳 豚肉 たまご	米 ごま油 油 ごま 白玉餅 ワンタン	ねぎ にんじん 白菜キムチ 青梗菜 干し椎茸 フルーツ缶 いちご	820 27.9
12	木	ごはん 鮭のオーロラソース 青菜のいそべ和え こしね汁 ゼリー	○	牛乳 さけ 削り節 のり 鶏肉 みそ	米 マヨネーズ アーモンド こんにゃく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ ほうれん草 もやし だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸	777 41.1
13	金	ごはん 鶏肉のすき焼き煮 さつまいものごまあえ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 煮干し 油揚げ みそ	米 油 車麩 しらたき ごま さつまいも	ねぎ 白菜 えのき たまねぎ にんじん ごぼう エリンギ えだまめ ほうれん草 しめじ	755 34.1
16	月	ソースやきそば 五目スープ プリン	○	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉	蒸し中華麺めん 油 片栗粉 プリン	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 紅生姜 干し椎茸 小松菜	717 31.9
17	火	ごはん さばのみそ煮 野菜いため すまし汁	○	牛乳 さば 昆布 みそ 豚肉	米 油 三温糖 片栗粉 さといも	しょうが ねぎ もやし キャベツ にんじん たけのこ しめじ 絹さや	832 36.1
18	水	ごはん ナン キーマカレー かぶのサラダ みかん	○	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ ハム	米 油 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ピーマン かぶ きゅうり コーン みかん	845 28.3
19	木	ごはん チンジャオロースー かぼちゃのサラダ 中華コーンスープ	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト たまご	米 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ ごま油	パプリカ ピーマン にんじん ねぎ たけのこ かぼちゃ きゅうり たまねぎ コーン 干し椎茸	778 31.8
20	金	鶏ごぼうごはん 鮭のバター焼き 花野菜のおかか和え みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ さけ 削り節 煮干しみそ 豆腐	米 油 三温糖 バター マヨネーズ	ごぼう にんじん 干し椎茸 コーン ブロッコリー カリフラワー キャベツ なめこ ねぎ	775 44.0
23	月	🍷オムライス(ハヤシソース) 🍷クラムチャウダー🍷クリスマスデザート	コーヒ	コーヒー牛乳 鶏肉 たまご あさり ベーコン 牛乳	米 油 じゃがいも バター 三温糖 小麦粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン しめじ パセリ	907 35.4

※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。



※12月3日(球技大会)は  
 「早出し給食」です  
**17:20~17:55**  
**(受付は17:45まで)**

