

# 2020年 7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
1	水	ごはん 鯖のピザ風焼き 五目きんぴら みそ汁	○	牛乳 さわら プロセスチーズ さつま揚げ みそ わかめ	米 油 三温糖 こんにゃく	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー にんじん ごぼう だいこん	776
							35.9
2	木	ごはん 豚肉のアップルソース 春雨サラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 ハム みそ 油揚げ	米 油 三温糖 ごま 春雨 ごま油	玉ねぎ にんじん しょうが りんご キャベツ なす	815
							31.3
3	金	大根のさわやかスパゲティ 焼き肉サラダ 卵とワカメのスープ	○	牛乳 ツナフレーク 焼きのり 豚肉 わかめ 鶏卵	スパゲティ 油 バター オリーブ油 三温糖 ごま こんにゃく ごま油 かたくり粉	ごまつな だいこん もやし きゅうり いんげん 黄ピーマン にんにく しょうが ねぎ	794
							36.4
6	月	ハヤシライス 杏仁豆腐	○	牛乳 豚肉 プロセスチーズ	米 油 杏仁豆腐	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース みかん缶	835
							24.8
7	火	豚キムチ丼 コールスローサラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 みそ 生揚げ 油揚げ	米 ごま油 マヨネーズ 三温糖	にら もやし 玉ねぎ 白菜 ごまつな にんにく しょうが キャベツ にんじん とうもろこし レモン	797
							32.8
8	水	ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁	○	牛乳 鮭 みそ 豚肉 わかめ	米 三温糖 マヨネーズ 片栗粉 油 麩	かぼちゃ いんげん	816
							40.0
9	木	ごはん ツナバーグ 筑前煮 のっぺい汁	○	牛乳 ツナフレーク 鶏卵 パルメザンチーズ 鶏肉 焼きちくわ 木綿豆腐	米 パン粉 こんにゃく 油 三温糖 片栗粉	玉ねぎ パセリ ブロッコリー ごぼう たけのこ にんじん 干しいたけ だいこん しめじ ほうれん草 ねぎ	857
							39.6
10	金	サラダうどん 白花豆コロッケ カットゼリー	○	牛乳 ツナフレーク 青のり いんげん豆	うどん マヨネーズ 油 カットゼリー じゃがいも バター パン粉(衣)	キャベツ もやし きゅうり にんじん しょうが	807
							24.0
13	月	ごはん チンジャオロース 中華サラダ 卵とコーンのスープ ジョア	○	牛乳 ジョア 豚肉 ロースハム 鶏卵	米 油 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油	しょうが 赤ピーマン 青ピーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし とうもろこし	840
							32.0
14	火	ごはん いわしの蒲焼丼 ナムル みそ汁	○	牛乳 いわし 油揚げ みそ	米 片栗粉 油 三温糖 ごま ごま油	もやし にんじん きゅうり にんにく ねぎ	878
							40.4
15	水	くふあじゅーレー ゴーヤチャンプル みそ汁	○	牛乳 豚肉 刻み昆布 かまぼこ 生揚げ 液卵 みそ 絹ごし豆腐	米 油 ごま油 ごま	にんじん 干しいたけ にがうり 大豆もやし なめこ ねぎ	718
							32.3
16	木	ごはん ポテトオムレツ わかめとツナの和え物 中華スープ	○	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 わかめ ツナフレーク 絹ごし豆腐	米 じゃがいも 油 マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ にんじん きくらげ	843
							28.2
17	金	チキンライス 鶏肉のディアボラ焼き コンソメスープ ヨーグルト	○	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	米 粒麦 油 バター パン粉 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ にんじん 青ピーマン マッシュルーム とうもろこし パセリ	882
							27.6
20	月	ごはん ポークビーンズ スパゲティサラダ 野菜スープ	○	牛乳 大豆 ひよこ豆 豚肉	米 じゃがいも 油 スパゲティ マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ にんじん、とうもろこし トマト缶 ほうれん草 きゅうり アスパラガス キャベツ	902
							34.4
21	火	ごはん スタミナ焼き 海藻サラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 しらす干し わかめ みそ 油揚げ	米 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ にら もやし ごまつな とうもろこし ねぎ	735
							34.9
22	水	ごはん 鶏肉のおろしポン酢がけ 五目豆 みそ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 みそ	米 三温糖 こんにゃく	にんにく しょうが にんじん ねぎ だいこん こねぎ ごぼう えだまめ おくら	809
							36.9
27	月	ピピンバ かぼちゃサラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト みそ	米 粒麦 油 三温糖 かたくり粉 ごま マヨネーズ ごま油	にんにく しょうが ほうれん草 にんじん 大豆もやし かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ キャベツ しめじ	813
							32.7
28	火	ごはん 鶏のごま酢がけ ビーンズサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 みそ	米 三温糖 かたくり粉 ごま ごま油	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ もやし ごまつな にんにく	781
							34.2
29	水	キムチチャーハン 蒸ししゅうまい トマトと卵のスープ	○	牛乳 豚肉 液卵	米 ごま油 小麦粉(皮 油)	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい トマト 玉ねぎ	761
							27.6
30	木	夏野菜カレー フレンチサラダ ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 米粒麦 油 マヨネーズ 三温糖	にんにく しょうが にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	827
							29.6

※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。  
 は早出し給食です