

2020年 9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	火	豚丼 キャベツとツナの和え物 みそ汁 果物(梨)	○	牛乳 豚肉 ツナフレーク 米みそ 油揚げ	米 押し麦 しらたき 油 三温糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん しいたけ しょうが キャベツ こまつな なす なし	797
							36.4
2	水	ごはん 家常豆腐 ブロッコリーのナムル 酸辣湯	○	牛乳 生揚げ 豚肉 豆腐	米 三温糖 ごま油 油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ 青ピーマン ブロッコリー しょうが にんにく ねぎ きくらげ 糸三つ葉	755
							37.4
3	木	ごはん さばのネギみそ焼き 五目きんぴら さつま汁	○	牛乳 さば 米みそ さつま揚げ 鶏肉	米 三温糖 板こんにゃく 油 さつまいも	しょうが ねぎ にんじん ごぼう たけのこ れんこん とうがらし しょうが	829
							37.2
4	金	冷やしうどん 鶏のから揚げ 冷凍みかん	○	牛乳 油揚げ わかめ 鶏卵 鶏肉 なた	うどん 三温糖 かたくり粉 小麦粉 油	ほうれん草 もやし ねぎ みかん	807
							40.0
7	月	ごはん 厚揚げと野菜のみそ炒め 磯香和え みそ汁 ヨーグルト	○	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ ひじき 焼きのり ヨーグルト	米 油 三温糖 さつまいも	しょうが ねぎ きくらげ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし はくさい しめじ とうがらし	769
							35.3
8	火	ごはん 肉豆腐 胡麻和え みそ汁	○	牛乳 豚肉 焼き豆腐 米みそ わかめ	米 しらたき 三温糖 油 ごま 麩	ねぎ はくさい まいたけ ほうれん草 もやし にんじん	751
							31.6
9	水	ごはん 油淋鶏 チャプチェ コンソメスープ	○	牛乳 鶏肉 ハーコン	米 片栗粉 薄力粉 油 三温糖 ごま油 はるさめ じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ にんじん 青ピーマン 玉ねぎ とうもろこし パセリ	971
							35.8
10	木	ごはん 鱈のカレーパン粉焼き 小松菜とハムの和え物 けんちん汁 ジョア	○	牛乳 ジョア あじ チーズ ハム 豚肉 豆腐	米 オリーブオイル パン粉 三温糖 さといも	にんにく こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ	801
							38.6
11	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ハム 米みそ 油揚げ わかめ	米 油 パン粉 じゃがいも マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ しょうが ブロッコリー にんじん いんげん レモン汁 とうもろこし	857
							33.3
14	月	ごはん チキンの照り焼きブルーベリーソース こんにゃくサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 米みそ	米 板こんにゃく 油 マヨネーズ 三温糖 ごま じゃがいも	ブルーベリージャム だいこん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	756
							30.7
15	火	ごはん 豚肉のしょうが炒め マセドアンサラダ みそ汁	○	牛乳 豚肉 米みそ	米 油 マヨネーズ じゃがいも 三温糖	玉ねぎ にんじん ピーマン キャベツ えだまめ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	791
							33.3
16	水	ごはん アジフライ 切り昆布煮 野菜スープ	○	牛乳 あじ 鶏卵 刻み昆 布 油揚げ ハーコン	米 小麦粉 パン粉 油 三温糖	ごぼう にんじん キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ	856
							36.7
17	木	親子丼 小松菜としめじの辛し和え 沢煮椀	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉	米 油 三温糖	玉ねぎ しいたけ こまつな しめじ にんじん だいこん ごぼう 干しいたけ	781
							35.1
18	金	森のきのこ風スパゲティ コーンサラダ オニオンスープ	○	牛乳 ハーコン むき海老	スパゲッティ 油 バター オリーブ油	にんにく 玉ねぎ しいたけ マッシュルーム しめじ エリンギ しそ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ソニオン	710
							28.0
23	水	ごはん 豚肉のアップルソース ポテトサラダ 吉野汁	○	牛乳 豚肉 ハム 豆腐	米 片栗粉 マヨネーズ ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが りんご きゅうり にんじん 玉ねぎ とうもろこし レモン だいこん ごぼう しいたけ こまつな	876
							32.7
24	木	三色丼 ナムル 豚汁	○	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 米みそ	米 油 ごま 板こんにゃく 三温糖 ごま油	しょうが ほうれん草 もやし にんじん きゅうり にんにく とうがらし だいこん ごぼう ねぎ	783
							35.1
25	金	キーマカレー 大根サラダ フルーツ和え	○	牛乳 豚肉 ツナフレーク	米 じゃがいも 油 三温糖 薄力粉 マヨネーズ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー 福神漬 だいこん きゅうり バイナップル もも缶詰 みかん缶 アップル ジュース	978
							29.0
28	月	キムチチャーハン なら饅頭 チャプスイ	○	牛乳 鶏卵 豚肉	米 ごま油 油 なら饅頭 かたくり粉	しょうが にんにく ねぎ にんじん はくさい 玉ねぎ 木耳 はくさいキムチ	811
							29.7
29	火	ごはん 白身魚の五目あんかけ がんもどきの煮もの すまし汁	○	牛乳 ホキ がんもどき はんぺん	米 かたくり粉 油 三温糖	たけのこ 干しいたけ にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ いんげん しめじ	706
							22.3
30	水	ほうとう風うどん 肉まん マンゴープリン	○	牛乳 鶏肉 米みそ 油揚げ	うどん 肉まん マンゴープリン	はくさい にんじん かぼちゃ ねぎ 干しいたけ	824
							34.2

※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。