

# 2020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	木	秋の香りごはん お月見つくね蒸し すまし汁	○	牛乳 鶏胸肉 油揚げ ひじき たまご 米みそ ウズラの卵 かまぼこ	米 かたくり粉 さつまいも 油 パン粉 三温糖	にんじん しめじ 干し椎茸 玉葱 とうもろこし こまつな	723
							34.1
2	金	ごまツナご飯 筑前煮 みそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ツナフレーク 米みそ	米 ごま油 三温糖 ごま 板こんにゃく 油	小松菜 ごぼう たけのこ(水煮) にんじん 干しいりだけ さやえんどう 大根	695
							29.1
6	火	ご飯 さばの竜田揚げ 五目きんぴら みそけんちん汁	○	牛乳 さば さつまいも 豆腐 米みそ	米 三温糖 かたくり粉 油 こんにゃく さといも	しょうが だいこん にんじん ごぼう れんこん 長ねぎ	813
							30.7
7	水	豚キムチ丼 小松菜としめじのからし和え みそ汁	○	牛乳 豚肉 かつお節 米みそ 油揚げ	米 油 ごま油 ごま 三温糖	にら もやし 玉葱 はくさい はくさいキムチ にんにく しょうが こまつな しめじ だいこん	733
							31.6
8	木	わかめご飯 鮭のもみじ焼き かぼちゃのそぼろ煮 みそ汁 ジョア	○	牛乳 ジョア わかめ 鮭 米みそ 鶏肉 油揚げ	米 かたくり粉 油 三温糖 マヨネーズ	にんじん かぼちゃ もやし こまつな	805
							33.4
9	金	ミートソーススパゲッティ スイートポテトサラダ コンソメスープ	○	牛乳 豚ひき肉 ベーコン バルメザンチーズ	スパゲッティ オリーブ油 油 さつまいも 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム トマト缶 とうもろこし パセリ	968
							33.3
12	月	ご飯 鶏肉のピザ風焼き マカロニサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 プロセスチーズ ヨーグルト 米みそ	米 マカロニ マヨネーズ 三温糖	にんじん きゅうり とうもろこし こまつな えのきだけ	885
							38.4
13	火	ツナ三色丼 小籠包 吉野汁	○	牛乳 ツナフレーク たまご 絹豆腐 豚肉	米 かたくり粉 油 三温糖 小麦粉(皮)	しょうが ほうれんそう だいこん ごぼう にんじん 生しいりだけ こまつな	720
							34.6
14	水	栗ご飯 焼き魚(かます) ひじき煮 すまし汁	○	牛乳 かます 大豆 干ひじき 油揚げ さつまいも はんぺん	米 もち米 くり 三温糖 油	しょうが だいこん にんじん しめじ	660
							35.1
15	木	ご飯 豚肉と生揚げのキムチ炒め いんげんのマヨネーズ和え 卵とわかめのスープ	○	牛乳 豚肉 生揚げ 米みそ わかめ たまご	米 油 マヨネーズ	にら キャベツ はくさい(キムチ漬) きくらげ(乾) さやいんげん にんじん ねぎ	739
							36.9
16	金	ご飯 さんまの蒲焼 ナムル みそ汁	○	牛乳 さんま 米みそ	米 油 三温糖 ごま ごま油	もやし にんじん きゅうり とうがらし にんにく なめこ ねぎ	690
							25.5
19	月	シーフードピラフ マカロニサラダ 卵スープ	○	牛乳 たまご ベーコン わかめ えび いか あさり	米 有塩バター 油 マカロニ マヨネーズ 三温糖 かたくり粉	玉葱 マッシュルーム にんじん とうもろこし きゅうり パセリ	739
							26.2
20	火	カレーライス ブロッコリーのマヨネーズ和え	○	牛乳 鶏肉	米 押麦油 さつまいも マヨネーズ 三温糖	しょうが 玉葱 かぼちゃ しめじ れんこん りんご(缶詰) ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく 福神漬	869
							25.4
21	水	焼き鳥丼 ツナとキャベツのサラダ みそ汁	○	牛乳 鶏肉 たまご ツナフレーク 米みそ	米 三温糖 油 マヨネーズ	いんげん キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし もやし チンゲンツァイ	896
							36.6
22	木	ご飯 回鍋肉 焼売 四川風スープ	○	牛乳 豚肉 米みそ 木綿豆腐	米 油 小麦粉(皮)	しょうが にんにく キャベツ にんじん 玉葱 青ピーマン にら えのきだけ たけのこ(水煮)	796
							39.4
23	金	ごまだれうどん 中華ごま団子	○	牛乳 鶏胸肉 米みそ	うどん ごま油 ごま 三温糖 胡麻団子 油	にんじん だいこん 干し椎茸 しめじ	781
							29.5
26	月	ご飯 肉野菜炒め こんにゃくのピリ辛煮 キャベツのクリームスープ	○	牛乳 豚肉 ロースハム プロセスチーズ	米 油 板こんにゃく 三温糖 ごま 薄力粉	玉葱 にんじん 青ピーマン ごぼう キャベツ	766
							33.2
27	火	ゆかりご飯 鯖の西京焼き 厚揚げの野菜あんかけ みそ汁	○	牛乳 さわら 米みそ 生揚げ わかめ	米 三温糖 かたくり粉	しそ葉 にんじん いんげん はくさい だいこん	698
							34.4
28	水	ご飯 ヤンニョムチキン 中華サラダ わかめのスープ	○	牛乳 鶏肉もも ロースハム わかめ 木綿豆腐	米 かたくり粉 油 ごま油 緑豆はるさめ	玉葱 キャベツ きゅうり もやし にんじん	909
							32.9
29	木	山菜うどん 鶏の照り焼き	○	牛乳 豚肉 鶏肉もも	うどん 油	ほうれんそう ねぎ しょうが ブロッコリー	725
							31.2
30	金	ご飯 武州和牛サーロインステーキ コーンサラダ パンプキンポタージュ マフィン	○	牛乳 和牛サーロイン ベーコン	米 三温糖 マヨネーズ 油 有塩バター 薄力粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉葱 かぼちゃ パセリ	1245
							29.8

※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。