

2020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
2	月	ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー 中華スープ	○	牛乳,豚ひき肉 木綿豆腐 オムライスシート ロースハム	水稲穀粒(精白米),ごま油 三温糖,かたくり粉 緑豆はるさめ,ごま(いり)	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸 にんじん,きゅうり,もやし チンゲンツァイ,きくらげ(乾)	760
							29.9
4	水	ご飯 タンドリーチキン もやし炒め クラムチャウダー	○	牛乳,鶏若鶏肉もも(皮付き), ヨーグルト(全脂無糖),あさり, ベーコン	水稲穀粒(精白米),調合油, じゃがいも,有塩バター 薄力粉	にんにく,しょうが,にんじん,もやし, 玉葱,にら,パセリ	751
							31.8
5	木	ツナとコーンのピラフ 小籠包 コンソメスープ ヨーグルト	○	牛乳,まぐろ缶詰,ベーコン, ヨーグルト,豚肉	水稲穀粒(精白米) 有塩バター,調合油 じゃがいも,小麦粉(皮)	玉葱,とうもろこし(加-冷凍) グリーンピース(凍凍),にんじん,パセリ	793
							26.7
6	金	豚汁うどん じゃがいものチーズ焼き 果物(りんご)	○	牛乳,豚ばら,生揚げ かつお加工品(削り節),米みそ, パルメザンチーズ シュレッドチーズ	うどん,さといも 板こんにゃく,三温糖 じゃがいも,調合油 有塩バター	ごぼう,にんじん,だいこん ぶなしめじ,こまつな,ねぎ,りんご	728
							28.0
9	月	ご飯 チリコンカン シーザーサラダ わかめスープ	○	牛乳,大豆(水煮缶詰) 豚ひき肉,ベーコン パルメザンチーズ カットわかめ	水稲穀粒(精白米),調合油 薄力粉,三温糖,フレンチド レッシング,ごま(いり)	青ピーマン,赤ピーマン,玉葱,にんにく, マッシュルーム(水煮缶詰),トマト 缶詰(ホール),キャベツ,きゅうり,黄 ピーマン,ねぎ	802
							31.6
10	火	チキンライス コーンサラダ クリームシチュー	○	牛乳,鶏肉もも(皮付き) シチューミックス	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),調合油,有塩バター, 三温糖,じゃがいも	トマト缶詰(ジュース),玉葱,にんじ ん,マッシュルーム(水煮缶詰),にん じく,キャベツ,きゅうり,とうもろこ し	841
							31.0
11	水	ご飯 チンジャオロース 春巻き 卵とチンゲン菜のスープ	○	牛乳,豚もも,春巻き,たまご	水稲穀粒(精白米),調合油 かたくり粉	青ピーマン,赤ピーマン,にんじん,た けのこ(ゆで),チンゲンツァイ,玉葱	734
							27.5
12	木	ご飯 ぶりの照り焼き 大豆の磯煮 みそ汁	○	牛乳,ぶり,大豆,鶏肉胸 干ひじき,さつま揚げ,かたく ちいわし(煮干し),米みそ,豆腐	水稲穀粒(精白米),三温糖 板こんにゃく,油	おろし生姜,ゆず(果汁,生),ごぼう にんじん,なめこ	831
							44.7
13	金	バベロンチーノ キャベツともやしのサラダ 野菜スープ	○	牛乳,鶏肉ひき肉,しらす干し	マカロニ・スパゲッティ 有塩バター,オリーブ油 調合油,三温糖	にんにく,エリンギ,えのきたけ ぶなしめじ,ほうれんそう,キャベツ, もやし,はくさい,玉葱,とうもろこし	753
							33.5
16	月	ご飯 鶏肉のネギソース バンサンスー 四川風スープ	○	牛乳,鶏肉もも(皮付き) たまご,ロースハム,木綿豆腐	水稲穀粒(精白米),かたくり 粉,調合油,三温糖,ごま油 緑豆はるさめ,ごま(いり)	しょうが,ねぎ,もやし,きゅうり,レモ ン(果汁,生),にら,キャベツ,えのきた け	801
							30.9
17	火	ご飯 厚揚げと野菜のみそ炒め ごぼうサラダ かきたま汁	○	牛乳,生揚げ,豚もも,米みそ 絹ごし豆腐,たまご	水稲穀粒(精白米),調合油 三温糖,かたくり粉	しょうが,ねぎ,きくらげ(乾),にんじ ん,玉葱,青ピーマン,ごぼう,きゅうり, キャベツ,こまつな	743
							30.6
18	水	ご飯 鯖の味噌マヨネーズ焼き きのこのしくれ煮 みそ汁	○	牛乳,さわら,米みそ,豚ひき肉, かたくちいわし(煮干し) 絹ごし豆腐,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),三温糖 マヨネーズ,調合油	ごぼう,にんじん,えのきたけ,しめじ, エリンギ	782
							35.2
19	木	かてめし 肉じゃが すいとん汁 ミックスフルーツ	○	牛乳,鶏肉ひき肉,油揚げ,豚も も,たまご,鶏肉もも(皮付き) かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米),調合油 板こんにゃく,三温糖 じゃがいも,しらす,薄力粉	ごぼう,にんじん,干し椎茸,しょうが, 玉葱,いんげん,ほうれんそう,だいこ ん,しめじ,みかん缶(果肉のみ),もも (缶詰果肉),りんご(缶詰)	832
							33.2
20	金	カレーライス ツナマヨサラダ ヨーグルト	○	牛乳,鶏肉もも(皮付き) まぐろ缶詰,ヨーグルト	水稲穀粒(精白米) じゃがいも,調合油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん, キャベツ,きゅうり,とうもろこし	877
							32.0
24	火	しゃくし菜ごはん 里芋の煮もの 肉まん キャベツのポタージュ	○	牛乳,しらす干し,豚ひき肉 鶏肉ひき肉	水稲穀粒(精白米),ごま油 ごま(いり),さといも 三温糖,調合油,かたくり粉 肉まん,有塩バター じゃがいも	しゃくし菜,ねぎ,にんにく,しょうが, キャベツ,玉葱	855
							31.1
25	水	五目卵とじ丼 カレーポテト みそ汁	○	牛乳,鶏肉ひき肉,たまご ベーコン,パルメザンチーズ かたくちいわし(煮干し) 米みそ,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),調合油 三温糖,じゃがいも,焼きふ	にんじん,玉葱,たけのこ,キャベツ 干し椎茸,いんげん,青ピーマン	801
							34.8
26	木	ご飯 白身魚フライ ひじきの煮もの みそ汁	○	牛乳,ホキ,たまご,大豆 干ひじき,油揚げ かたくちいわし(煮干し) 米みそ	水稲穀粒(精白米),薄力粉 パン粉,板こんにゃく,三温 糖,調合油	にんじん,(冷) いんげん,玉葱 チンゲンツァイ,えのきたけ	814
							34.9
27	金	豆腐ラーメン 揚げ餃子	○	牛乳,豚ひき肉,絹ごし豆腐	中華めん,調合油,かたくり粉 小麦粉(皮)	にんじん,にら,ねぎ	754
							29.5
30	月	ミートドリア 卵ときくらげのスープ 果物(みかん)	○	牛乳,豚ひき肉 プロセスチーズ,たまご	水稲穀粒(精白米),有塩バ ター,調合油,三温糖,薄力粉, かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱 グリーンピース,とうもろこし きくらげ,温州蜜柑	810
							26.3

※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5日(木)は「早出し給食」です。
17:30~17:55(受付は17:45まで)
 給食の時間に気を付けてきてください