

# 2020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
1	火	ごはん 鶏肉のすき焼き マセドアンサラダ けんちん汁	○	牛乳,鶏肉,焼き豆腐, 木綿豆腐	水稲穀粒(精白米),しらたき 三温糖,じゃがいも ドレッシング,マヨネーズ さといも,板こんにゃく	玉葱,はくさい,えのきたけ にんじん,キャベツ,えだまめ だいこん,ねぎ,干し椎茸	726
							33.5
2	水	チャーハン 焼売 野菜コンソメスープ	○	牛乳,焼き豚,なると,たまご, ベーコン	水稲穀粒(精白米),調合油, じゃがいも,焼売	にんじん,ねぎ,キャベツ,玉葱	740
							27.4
3	木	わかめご飯 さばのネギみそ焼き ごぼうのすりごま煮 すまし汁	○	牛乳,まさば,米みそ,豚肉 わかめ	水稲穀粒(精白米),しらたき 調合油,ごま油,三温糖,ごま 焼きさ(板,5)	ねぎ,ごぼう,にんじん,えのきたけ	737
							35.3
4	金	きつねうどん 肉まん ナタデココとフルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉 油揚げ,ヨーグルト	うどん,三温糖,肉まん	こまつな,にんじん,ねぎ ミックストフルーツ,ナタデココ	740
							30.3
7	月	ごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ みそ汁	○	牛乳,鶏肉,米みそ,まぐろ缶詰 かたくちいわし(煮干し) 油揚げ	水稲穀粒(精白米),マカロニ マヨネーズ	しょうが,にんじん,きゅうり キャベツ,西洋かぼちゃ	792
							34.9
8	火	ごはん 肉豆腐 梅肉和え みそ汁	○	牛乳,豚肉,焼き豆腐 かたくちいわし(煮干し) 米みそ,油揚げ,わかめ	水稲穀粒(精白米),しらたき 三温糖,調合油	ねぎ,はくさい,まいたけ,こまつな キャベツ,えのきたけ,にんじん 梅干し(塩漬),かぶ	720
							31.5
9	水	ごはん ぶり大根 チーズはんぺんフライ 豚汁	○	牛乳,ぶり,チーズ,ハンパ,豚肉 木綿豆腐,米みそ	水稲穀粒(精白米),三温糖, 板こんにゃく,調合油 ごま油	だいこん,しょうが,にんじん ごぼう,ねぎ	860
							35.9
10	木	とり五目ごはん 焼き魚 かにかまの酢の物 みそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,まさば かに風味かまぼこ,わかめ かたくちいわし(煮干し) 米みそ	水稲穀粒(精白米),三温糖	にんじん,ごぼう,干し椎茸 だいこん,きゅうり,もやし こまつな	764
							39.8
11	金	ごはん 豚肉のしょうが炒め 小松菜とひじきのサラダ みそけんちん汁	○	牛乳,豚肉,ロースハム 干ひじき,木綿豆腐 かたくちいわし(煮干し) 米みそ	水稲穀粒(精白米),調合油 ごま(いり),マヨネーズ さといも,板こんにゃく	玉葱,にんじん,青ピーマン キャベツ,こまつな,とうもろこし だいこん,ねぎ,しょうが にんにく	746
							34.6
14	月	ごはん マーボー豆腐 白菜のゆず胡麻和え 野菜スープ	○	牛乳,豚ひき肉,木綿豆腐 米みそ	水稲穀粒(精白米),調合油 三温糖,ごま油,かたくり粉 ごま	にんにく,しょうが,ねぎ,干し椎茸 にんじん,にら,たけのこ(水煮) はくさい,こまつな,ゆず(果皮,生) 玉葱,キャベツ	716
							30.2
15	火	ハヤシライス ツナサラダ ヨーグルト和え	○	牛乳,豚肉,プロセスチーズ まぐろ缶詰,ヨーグルト	水稲穀粒(精白米),調合油 胡麻ドレッシング	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん マッシュルーム,グリーンピース キャベツ,いんげん,もも(缶詰果肉) 温州蜜柑缶詰(果肉)	819
							30.7
16	水	豚丼 こんにゃく田楽 みそ汁	○	牛乳,豚肉,米みそ かたくちいわし(煮干し) 油揚げ	水稲穀粒(精白米),しらたき 調合油,三温糖 板こんにゃく	玉葱,にんじん,生しいたけ グリーンピース,しょうが しょうが(甘酢漬),だいこん	800
							37.1
17	木	ごはん チキンのトマト煮 小松菜の胡麻和え みそ汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ かたくちいわし(煮干し) 米みそ,わかめ	水稲穀粒(精白米),薄力粉 オリーブ油,じゃがいも 三温糖,ごま(いり)	にんにく,トマト缶詰(ホール) 玉葱,にんじん,ぶなしめじ こまつな,はくさい	752
							29.2
18	金	中華丼 焼売 コーンとわかめのスープ	○	牛乳,豚肉,いか短冊,(冷) むきえび,わかめ うずら卵(水煮缶詰) かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米),調合油 かたくり粉,ごま(いり) ごま油 焼売	干し椎茸,きくらげ(乾),玉葱 はくさい,にんじん,たけのこ しょうが,キャベツ,ねぎ とうもろこし缶詰	778
							31.3
21	月	ごはん 肉野菜炒め 春雨サラダ ワンタンスープ	○	牛乳,豚肉,米みそ,ロースハム 肉入りワンタン	水稲穀粒(精白米) 緑豆はるさめ,調合油 ごま油,三温糖,ごま(いり)	キャベツ,玉葱,にんじん,にら 青ピーマン,おろし生姜,にんにく マッシュルーム,きゅうり,キャベツ レタス,赤ピーマン,黄ピーマン	709
							27.7
22	火	キャロットライス Merry Christmas ビーフシチュー フレンチサラダ クリスマスケーキ	○	牛乳,和牛肉,たまご 生クリーム	水稲穀粒(精白米) 有塩バター,じゃがいも フレンチドレッシング 小麦粉,上白糖 チョコレート	にんじん,とうもろこし,玉葱 グリーンピース(冷凍),にんにく マッシュルーム,きゅうり,キャベツ レタス,赤ピーマン,黄ピーマン	1066
							25.5
23	水	カレーライス 大根サラダ ヨーグルト和え	○	乳飲料(コーヒー),豚ひき肉 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 だいこん,きゅうり ミックストフルーツ	839
							22.4

※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。



学校におけるおさかな緊急対策事業により  
鹿児島県産のぶりが提供されます。脂がのって  
いてとてもおいしいと思います。この機会におい  
いぶりをいただきます。給食では12月9日(水)に登場します

※12月2日(水)(球技大会)は  
「早出し給食」です  
(17:20~17:55)  
12月10日(木)からは早出し  
給食です。

外出後、食事前の  
手洗いを習慣に  
しましょう!

