

# 2021年 4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
9	金	ポークカレー 和風サラダ ナタデココとフルーツヨーグルト	○	牛乳,豚肉,ヨーグルト	水稲穀粒(精白米), じゃがいも,油,三温糖	しょうが,にんにく,玉葱, にんじん,キャベツ,きゅうり, だいこん,もも(缶詰果実), ナタデココ	853
							29.6
12	月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめのスープ	○	牛乳,木綿豆腐,豚ひき肉, ロースハム,カットわかめ	水稲穀粒(精白米),ごま油, かたくり粉,緑豆はるさめ, 三温糖,ごま(いり)	ねぎ,しょうが,にんにく, だけのご,にんじん,にら, きゅうり,もやし 干し椎茸スライス, こまつな,玉葱	759
							30.4
13	火	親子丼 辛し和え すまし汁	○	牛乳,鶏肉,たまご,焼きのり, 焼き竹輪,かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米),油, 三温糖,かたくり粉,玉麩	玉葱,干し椎茸スライス,みつば, キャベツ,なばな,ぶなしめじ, にんじん,さやえんどう, えのきだけ	783
							35.4
14	水	鶏ごぼうピラフ 白花豆コロッケ コンソメスープ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン 白花豆	水稲穀粒(精白米), 有塩バター,油 パン粉,じゃがいも	ごぼう,玉葱,にんじん, とうもろこし,マッシュルーム, 赤ピーマン,グリーンピース(冷凍), キャベツ	789
							25.4
15	木	ご飯 豚肉のみそ焼き じゃがいものソテー 吉野汁	○	牛乳,豚肉,米みそ, ライトツナフレーク,豆腐	水稲穀粒(精白米),三温糖, 油,じゃがいも,かたくり粉	しょうが,にんじん,青ピーマン, だいこん,ごぼう,生しいたけ, こまつな	794
							32.1
16	金	ご飯 八宝菜 蒸シューマイ 中華スープ	○	牛乳,豚肉,なるとう,うすら卵 (水煮缶詰),絹ごし豆腐, いか,えび,あさり	水稲穀粒(精白米),ごま油, 三温糖,かたくり粉, 小麦粉(皮)	玉葱,にんじん,だけのご(水煮), はくさい,干し椎茸スライス, もやし,ねぎ,しょうが,にんにく	750
							32.0
19	月	森のきのこ風スパゲティ ツナサラダ 野菜スープ ヨーグルト	○	牛乳,むきえび,ベーコン, ライトツナフレーク, ヨーグルト	スパゲティ,オリーブ油, 油,有塩バター, ドレッシング	にんにく,玉葱,マッシュルーム, ぶなしめじ,生しいたけ,エリンギ, しそ葉,キャベツ,きゅうり, にんじん,とうもろこし, アスパラガス	786
							35.1
20	火	わかめご飯 鮭の黄金焼き 野菜炒め すまし汁	○	牛乳,しろさけ,豚肉 わかめ,かつお加工品	水稲穀粒(精白米), ごま(いり),マヨネーズ, 油,かたくり粉	りんご(缶詰),キャベツ,もやし, にんじん,青ピーマン,ごぼう, ぶなしめじ,みつば,パセリ	717
							36.1
21	水	ご飯 豚肉と生揚げのキムチ炒め かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁	○	牛乳,豚肉,生揚げ, 鶏肉ひき肉,かたくちいわし (煮干し),米みそ	水稲穀粒(精白米),ごま油, 三温糖,かたくり粉,油	にら,キャベツ,にんじん,玉葱, はくさい(キムチ漬),かぼちゃ, もやし,チンゲンツァイ	818
							38.8
22	木	ご飯 鶏のから揚げ 千草和え 豚汁	○	牛乳,鶏肉,オムライスシー ト,ロースハム,豚肉,豆腐, 米みそ,かつお加工品	水稲穀粒(精白米), かたくり粉,油,しらたき, 三温糖,ごま油 板こんにゃく	ほうれんそう,にんじん,ごぼう だいこん,ねぎ,しょうが, にんにく	830
							33.5
23	金	ご飯 スタミナ焼き マセドアンサラダ 卵ときくらげのスープ	○	牛乳,豚肉,たまご	水稲穀粒(精白米),油, じゃがいも,フレンチド レッシング,マヨネーズ, かたくり粉,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん 玉葱,にら,もやし,キャベツ, えだまめ,きくらげ(乾)	810
							33.6
26	月	豚丼 ほうれん草の中華和え なめこ汁	○	牛乳,豚肉,かつお加工品(削り節), 絹ごし豆腐,米みそ	水稲穀粒(精白米),おおむぎ (押麦),しらたき,油, 三温糖,ごま油	玉葱,にんじん,しょうが,しょうが (甘酢漬),ほうれんそう,もやし, なめこ,ザーサイ	738
							31.0
27	火	ご飯 サバのカレー揚げ マカロニサラダ 味噌汁	○	牛乳,まさば, ライトツナフレーク, かたくちいわし(煮干し), 米みそ,油揚げ	水稲穀粒(精白米),薄力粉, 油,マカロニ,マヨネーズ	にんじん,きゅうり,キャベツ, こまつな,だいこん,にんにく	868
							34.9
28	水	たけのご飯 鯖の幽庵焼き ごま和え 味噌汁	○	牛乳,鶏肉,油揚げ,さわら, 米みそ,カットわかめ かつお加工品	水稲穀粒(精白米),三温糖, ごま(いり),じゃがいも	たけのご,ゆず(果汁,生), ほうれんそう,キャベツ,にんじん, 玉葱	715
							35.6
30	金	ごまだれうどん 黒豚里芋包子	○	牛乳,鶏肉,豚肉,米みそ かつお加工品	うどん,ごま油, ごま(いり),ごま(むき), 三温糖,里芋,パン粉 小麦粉(皮) こんにゃく粉(皮)	にんじん,だいこん,干し椎茸, しめじ,たけのご,長ネギ,キャベツ	737
							32.7

※ 献立は食材など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。



**ご入学・ご進級おめでとうございます**

新しい1年がスタートしました。1年生のみなさん、ようこそ浦定へ！  
給食室では毎日、安心安全で、おいしい給食を作って皆さんをお待ちしております☺

