

令和2年度 10月

高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
1 木	160 ご飯 筑前煮 はんぺんチーズフライ 725 20.7 2.3	380 ご飯 スタミナ炒め 付け合わせ(スロー)餃子天ぷら 味噌汁 1044 26.3 3.9	300 きつねうどん ご飯・餃子天ぷら 746 21 5.2
	200 ご飯 回鍋肉 わかめスープ 752 18.1 4.6	340 鶏飯 わかめスープ 859 38 4.1	300 塩バターラーメン 高菜チャーハン 700 16.8 7.9
5 月	160 キムチチャーハン 春巻き 味噌汁 829 19.5 8.2	380 ご飯 チーズメンチデミソース カニクリームフライ・スパンテー 味噌汁 953 15.1 5	300 かきたまうどん 稲荷寿司 489 13.6 4.2
	180 ご飯 クリームシチュー ハムカツ 938 21 4.3	360 ご飯 和風おろしハンバーグ つけ合わせ(スロー)・小松菜おひたし かきたま汁 703 21.1 4.6	300 味噌ラーメン 菜飯 583 17.4 6.1
7 水	180 ご飯 鮭のムニエル・かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 917 26.7 3.2	360 ご飯 豚肉生姜炒め 焼売・付け合わせ(ミックススロー) 味噌汁 954 25.1 3.9	300 チゲ風うどん 焼きおにぎり 508 15.9 6.1
	180 中華丼 わかめスープ 752 17.5 4.4	360 ご飯 手作りから揚げ・ホタテ風味カツ 付け合わせ(スロー) わかめスープ 971 25.4 3.4	300 醤油ラーメン ご飯・ホタテ風味カツ 707 21.3 6.7
9 金	180 肉みそとろろ丼 味噌汁 707 22.8 3.1	360 カレーライス 牛乳 953 20.3 3.7	300 たぬきうどん ご飯・味付き肉団子 705 16.4 4
	2学期中間テスト 12日~14日		
15 木	180 ご飯 豚カツ・チキンチーフライ 焼きそば・フルーツミックス コンソメスープ 985 19.7 3.9	360 ご飯 ハンバーグトマトソース ほうれん草ソテー・フライドポテト コンソメスープ 885 20.7 4.7	300 担々麺 ご飯・ふりかけ 745 23.4 7
	160 鮭のり丼 味噌汁 840 31.4 3.6	380 ハヤシライス プリン 832 20.8 4	300 カレーうどん ご飯・昆布佃煮 787 19.9 5.7

日付	献立A	献立B	献立C
19 月	200 オムライス コンソープ 717 11.5 3.9	340 ご飯 エビフライ・イカフライ 付け合わせ(スロー)・タルタルソース コンソープ 864 17.4 2.6	300 味噌ラーメン わかめご飯 586 17.5 6
	180 ご飯 肉じゃが 味噌汁 809 18.6 3.3	400 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 819 22.1 4.2	300 温玉うどん かき揚げ丼 671 17.8 3.9
21 水	160 ご飯 天ぷら定食 かきたま汁 824 20.5 2.3	380 ご飯 鶏のみそ焼き コールスローサラダ・ピリ辛炒め かきたま汁 823 28.3 4.3	300 もやしあんかけラーメン ご飯・ピリ辛炒め 605 18.5 4
	160 ご飯 生揚げとひき肉の味噌炒め 中華風スープ 688 20.6 2.9	380 カレーライス 乳酸菌飲料 869 14.5 3.5	300 わかめ天うどん ご飯・唐揚げ 794 20.7 4.6
23 金	180 ご飯 揚げどりの五目炒め 味噌汁 812 29.7 3.9	360 牛丼 味噌汁 693 25.9 4.2	300 塩バターラーメン チャーハン 701 16.9 7.3
	180 ご飯 ジャンボオムレツ フライドポテト・チキンナゲット 付け合わせ(ブロックリー)味噌汁 959 29.8 4.4	360 ご飯 ヒレカツ 付け合わせ(スロー)マカロニサラダ 味噌汁 825 21.4 3.4	300 きつねうどん 卵丼 741 24.1 6.4
27 火	200 ご飯 チキンチーズ焼き 付け合わせ(スロー)ポテトサラダ 玉ねぎのスープ 855 28.3 3.2	340 麻婆豆腐丼 コーヒゼリー 798 23.3 4.3	300 醤油ラーメン ご飯・春巻き 687 20.2 6.2
	群馬県民の日		
29 木	140 ご飯 鯖の味噌煮 切り干し大根煮 味噌汁 852 33.8 4.9	400 ご飯 グラタン風ハンバーグ・人参グラッセ スパンテー・付け合わせ(ブロックリー) 味噌汁 932 29.4 5.2	300 たぬきうどん 焼肉丼 745 16.3 4.2
	160 ご飯 ブルコギ風炒め わかめスープ 689 24.9 4	380 チキン南蛮丼 わかめスープ 870 21.1 3.3	300 味噌ラーメン わかめご飯 585 17.5 6

※ 栄養成分表示 黒→カロリー(kcal) 赤→たんぱく質(g) 青→塩分(g)
 ※ 材料の都合によりメニューが一部変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ※ 食数が青で書かれているメニューは配食時2列となります。