

# 令和2年 12月度高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
1 火	160 ご飯 筑前煮 アジフライ 792 26.5 2.1	380 ご飯 チーズハンバーグ ナポリタンスパ・フライドポテト コーンスープ 1011 27.3 5.1	300 担々麺 ご飯・ふりかけ 745 23.4 7
	200 ご飯 鮭の塩焼き・ほうれん草胡麻和え 磯部揚げ(ちくわ・イカ) 味噌汁 898 32.7 5	340 ご飯 スタミナ炒め・一口チーズ 付け合わせ(スロー) 味噌汁 982 27.5 3.8	300 温玉うどん ご飯・ちくわ磯部揚げ 668 19.4 6
	200 ご飯 エビイカチリソース 揚げ春雨 わかめスープ 725 24.2 3.1	340 ご飯 チキン香草焼き・ハムカツ 付け合わせ(スロー)・ポテトサラダ わかめスープ 934 29.1 3.3	300 キムチラーメン 菜飯 618 19 8
4 金	160 ご飯 歐風カレーコロッケ・サーモンフライ 付け合わせ(スロー)・グレープフルーツ 味噌汁 904 20.8 3.2	360 麻婆豆腐丼 コーヒーゼリー 798 23.3 4.3	280 天ぷらうどん 生姜焼き丼 737 15.9 3.8
	160 親子煮丼 味噌汁 774 29.7 3.7	380 ご飯 マヨソースカツ サラダ・春雨サラダ 味噌汁 982 23.9 4	300 塩バターラーメン 焼きおにぎり 508 14.1 6.3
8 火	200 ご飯 タンドライチキン・ホタテ風味カツ 付け合わせ(スロー) フルーツミックス 味噌汁 824 31 4.5	340 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 832 22.7 4.2	300 チーズカレーうどん ご飯・味噌付け海苔 774 17.4 5.5
	160 ロコモコ丼 味噌汁 826 23.3 4.3	400 ご飯 手作りから揚げ・肉じゃがコロッケ コールスローサラダ 味噌汁 1180 28.1 3.9	280 醤油ラーメン ご飯・昆布佃煮 594 19 6.7
10 木	160 ご飯 生揚げとひき肉の味噌炒め ピリ辛もやしスープ 695 20.8 3.6	400 牛丼 ピリ辛もやしスープ 675 24.1 3.9	280 きつねうどん そぼろ丼 697 23.4 5.4
	180 ご飯 クリームシチュー サラダ 860 18.7 4	360 ご飯 チーズメンチカツ・エビフライ タルタルソース・ミックススロー トマトスープ 794 11.3 3.4	300 味噌ラーメン わかめご飯 585 17.5 6

日付	献立A	献立B	献立C
14 月	240 五目チャーハン 焼き餃子 味噌汁 777 17.6 4.1	360 ご飯 若鶏の醤油巻き揚げ・コンクリームフライ つけ合わせ(スロー)・オレンジ 味噌汁 851 20.5 3.2	240 かきたまうどん 焼肉丼 652 16.1 3.9
	160 ご飯 鯖のみそ焼き ひじき煮 豚汁 827 32.5 4.1	400 ハヤシライス ゼリー 820 18.5 3.8	280 醤油とんこつラーメン ご飯・肉団子 696 22.7 5.2
16 水	200 ご飯 チキンチーズ焼き コールスローサラダ・皮付きポテト 中華風スープ 884 28 2.1	360 ご飯 豚肉生姜炒め・焼売 コールスローサラダ 中華風スープ 1005 23.7 3.1	280 チゲ風うどん ご飯・カレーコロッケ 719 19.9 5.9
	160 ご飯 肉じゃが 味噌汁 809 18.6 3.3	400 チキン南蛮丼 味噌汁 941 30.8 3	280 もやしあんかけラーメン チャーハン 670 19.4 5.3
18 金	180 ご飯 豚キムチ炒め 卵スープ 902 24.3 5.8	360 ご飯 ハンバーグトマトソース・チキンナゲット スパリテー・付け合わせ(フロッコリー) 卵スープ 827 23.3 4.3	300 わかめ天うどん 炊き込みご飯 615 13.7 4.1
	200 オムライス コンソメスープ 670 10.5 4.2	340 ご飯 ヒレカツ ピリ辛炒め・もやしのナムル コンソメスープ 754 20.5 4.2	300 辛味噌ラーメン ご飯・ピリ辛炒め 604 18.4 5.8
22 火	200 中華丼 味噌汁 771 19.4 4.7	360 ご飯 チキンソテーオニオンソース ミニオムレツ・付け合わせ(スロー) 味噌汁 824 36.6 4.8	280 舞茸天うどん 稲荷寿司 578 14.3 4.5
	160 ご飯 鮭のワインホイル蒸し 野菜コロッケ コーンスープ 844 27.2 3.1	400 ビーフカレーライス プリン 825 20.3 3	280 のり醤油ラーメン ご飯・ふりかけ 568 16.8 6.8
24 木	160 ご飯 回鍋肉 味噌汁 773 19.9 4.9	400 ご飯 手作りから揚げ・ミニメンチカツ 付け合わせ(ミックススロー) 味噌汁 1035 27.8 3.3	280 ちゃんぽん風うどん ご飯・春巻き 801 20.9 5.2
	25 金	2学期終業式	

※ 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。