

令和2年度 1月高崎工業高校給食献立

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
7 木	3学期 始業式		
8 金	160 鮭のり弁 味噌汁 945 30.5 3.4	400 ビーフカレーライス 牛乳 858 22.5 3	270 塩バターラーメン チャーハン 701 16.9 7.3
12 火	160 ご飯 エビフライ・イカフライ <small>タルタルソース・付け合わせ(ミックススロー)</small> 味噌汁 798 17.1 2.8	400 ご飯 照り焼きハンバーグ ナポリタン・フライドポテト 味噌汁 940 23.6 4.8	270 たぬきうどん 炊き込みご飯 566 13.3 4.1
13 水	200 そば飯チャーハン 春巻き 中華風スープ 843 15 4.3	360 ご飯 とり天甘酢あんかけ 餃子天ぷら・青梗菜ソテー 中華風スープ 969 29.6 3.6	270 醤油ラーメン ご飯・春巻き 670 19.9 6.2
14 木	160 ご飯 筑前煮 メンチカツ 814 24.3 2.6	400 カツ煮丼 味噌汁 874 23.3 4	270 肉うどん ご飯・メンチカツ 1045 30.2 4.4
15 金	200 ご飯 天ぷら定食 味噌汁 812 21.8 3	360 ご飯 鶏のみそ焼き ピリ辛炒め・もやしのナムル 味噌汁 768 30.4 5.4	270 担々麺 ご飯・ふりかけ 745 23.4 7
18 月	160 エビピラフ 巣ごもり卵 味噌汁 539 22.8 3.5	400 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 832 22.7 4.2	270 温玉うどん 稲荷寿司 533 17.9 5.1
19 火	180 ご飯 鯖のみそ煮 ひじき煮 かきたま汁 824 31.7 4	380 ご飯 チーズメンチカツデミソース カニクリームフライ・スパンテー かきたま汁 923 13.6 3.6	270 味噌ラーメン ひじきご飯 617 19.1 6.2
20 水	180 ご飯 回鍋肉 わかめスープ 752 18.1 4.6	380 カレーライス プリン 920 18.1 3.6	270 天ぷらうどん 焼肉丼 741 16 4

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
21 木	200 ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 671 24.8 3.6	360 チキン南蛮丼 味噌汁 906 22.9 3.6	270 醤油とんこつラーメン わかめご飯 629 19.3 5.6
22 金	160 ご飯 <small>牛肉コロケ・コンクリームコロケ</small> サラダ 味噌汁 892 18.8 4.8	400 ご飯 豚肉生姜炒め 付け合わせ(スロー)・焼き餃子 味噌汁 992 27.4 3.6	270 チーズカレーうどん ご飯・味付け海苔 804 18.6 5.6
25 月	200 オムライス 味噌汁 691 13.1 4.6	400 ご飯 味噌カツ 味噌汁 981 26.2 5.8	230 チンジャオ風ラーメン ご飯・唐揚げ 826 29.4 5.7
26 火	200 ご飯 チキンチーズ焼き・グレープフルーツ 皮付きポテト・小松菜のソテー コンソメスープ 871 28.5 2.8	400 麻婆豆腐丼 ゼリー 839 23.8 4.3	230 きつねうどん 焼きおにぎり七味マヨ 617 18 5.7
27 水	160 ご飯 肉じゃが 中華風スープ 779 16.1 2.3	400 ご飯 鶏唐揚げタンドリー風味 付け合わせ(スロー) 野菜コロケ 中華風スープ 1023 25.1 3	270 辛味噌ラーメン 菜飯 585 17.5 6.1
28 木	100 ご飯 鮭のマヨチーズホイル焼き <small>スクランブルエッグ・チキンナゲット</small> コーンスープ 886 29.4 2.8	300 ハヤシライス ヨーグルト 798 20.7 4	160 わかめ天うどん おかかご飯 634 14.4 4.1
29 金	100 ご飯 ブルコギ風焼肉 卵スープ 694 25.2 3.8	270 ご飯 ハンバーグミートソース スパンテー・フライドポテト 卵スープ 936 22.4 4.4	190 のり醤油ラーメン ご飯・ちくわ天 637 19.4 6.4

- ※ 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。