

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・スパンチー 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 スパンチー・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。