

令和3年 10月高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
1 金	150 ご飯 筑前煮 味噌汁	350 ご飯 チーズハンバーグデミソース・エビフライ スパッテター・付け合わせ(ブロッコリー) 味噌汁	300 醤油ラーメン ご飯・ふりかけ
	670 21.6 3.3	888 30 5.5	577 18.4 5.9
4 月	200 豚玉丼 オニオンスープ	350 ご飯 チキンカツ南蛮風 付け合わせ(スロー)ーロゼリー オニオンスープ	250 若布天うどん おかかごはん
	989 28.2 2.9	974 25.9 3.5	642 14.7 4.8
5 火	150 ご飯 すき焼き煮風 味噌汁	350 ねぎ塩カルビ丼 味噌汁	300 味噌バターラーメン わかめご飯
	668 24.9 3.6	814 21.7 4.2	658 17.7 6.3
6 水	180 ご飯 豚キムチ炒め 中華スープ	320 ご飯 とり天甘酢あんかけ 焼売・青梗菜ソテー 中華スープ	300 温玉うどん ミニカレー
	904 24.4 6.7	939 29.9 3.7	756 20.2 6.2
7 木	150 ご飯 鮭の塩焼き・野菜コロッケ ごぼうサラダ・ーロチーズ 味噌汁	350 ハヤシライス ジョア	300 タンメン風 ご飯・野菜コロッケ
	827 21 2.6	817 22.2 4.1	704 17.1 5.6
8 金	200 ご飯 チキンチーズ焼き ほうれん草ソテー・皮付きポテト 味噌汁	330 スタミナ焼き丼 味噌汁	270 かきたまうどん ご飯・ふりかけ
	882 31.3 3.3	951 25.1 4.1	541 12.7 3.5
2学期中間テスト 11日~13日			
14 木	180 ご飯 鯖の味噌煮 ピリ辛炒め 卵スープ	320 ご飯 ヒレカツ・焼きそば 付け合わせ(スロー) 卵スープ	300 塩ラーメン ご飯・ピリ辛炒め
	797 31.5 4.4	830 20.7 3.7	569 15.9 5.9
15 金	170 ご飯 豚肉の生姜焼き炒め 揚げ餃子 味噌汁	350 てりたまチキン丼 味噌汁	280 チーズカレーうどん ご飯・揚げ餃子
	1045 28.3 3.5	828 33.4 3.4	891 20.2 5.9

※ 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。

日付	献立A	献立B	献立C
18 月	200 五目炒飯 焼き餃子 中華風スープ	300 ご飯 コンクリームコロッケ・ハムステーキ 付け合わせ(スロー)スパッテター 中華風スープ	300 辛味噌ラーメン ご飯・昆布佃煮
	656 11.9 2.6	864 22.6 3.3	604 18.4 6.5
19 火	170 ご飯 回鍋肉 味噌汁	350 カツ煮丼 味噌汁	280 肉うどん 稲荷寿司
	783 20.4 5.3	881 24.1 4	800 25.1 4.2
20 水	150 ご飯 牛肉コロッケ・炭火焼鶏つくね 付け合わせ(スロー)マカロニサラダ 味噌汁	350 豚唐揚げ甘辛丼 味噌汁	300 もやしあんかけラーメン ご飯・からあげ
	719 13.9 3.3	1053 28.2 3.4	755 25.9 4.5
21 木	150 ご飯 肉じゃが 味噌汁	400 ビーフカレーライス プリン	250 たぬきうどん ミニメンチカツ丼
	802 17.8 3.3	826 20.3 3.1	734 15.6 3.9
22 金	150 オムライス コーンスープ	350 ご飯 手作りから揚げ 付け合わせ(スロー)ポテトサラダ コーンスープ	300 担々麺 ご飯・味付け海苔
	717 11.5 3.9	1052 30.1 2.3	727 23.1 5.4
25 月	200 ご飯 鮭のワインホイル蒸し メンチカツ・大学芋 味噌汁	350 麻婆豆腐丼 ぶどうゼリー	250 きつねうどん ご飯・ふりかけ
	675 22.9 3	814 21.8 4.4	666 19.5 5.3
26 火	200 そば飯チャーハン 春巻き 味噌汁	300 ご飯 タンドリーチキン・ハッシュドポテト 付け合わせ(スロー)ドレッシングパック 味噌汁	300 こら玉ラーメン ご飯・春巻き
	873 17.5 5	709 28.5 3.9	657 19 6.8
27 水	200 親子煮風丼 わかめスープ	300 ご飯 味噌カツ 付け合わせ(スロー)もやしのナムル わかめスープ	300 かき揚げうどん 焼きおにぎり
	755 27.8 3.3	869 23.6 5.3	530 12 5
28 木	群馬県民の日		
29 金	200 ご飯 天ぷら 味噌汁	400 カレーライス コーヒゼリー	200 のり醤油ラーメン 菜飯
	775 19.5 3.3	917 15.9 4.6	547 15.9 6.5