

令和3年 12月高崎工業高校給食献立

| 日付 | 献立A | 献立B | 献立C |
|---------|-----------------------------------|---|----------------------------|
| 1 水 | 200 親子丼 味噌汁 | 280 ご飯 牛肉コロッケ・エビフライ 付け合わせ(スロー) チャブチェ風 味噌汁 | 280 塩ラーメン ご飯・ふりかけ |
| | 798 31.7 3.6 | 835 18.9 3.9 | 543 14.8 5.4 |
| 2 木 | 体育祭 | | |
| 3 金 | 200 中華丼 卵スープ | 300 ご飯 ささみチーズフライ スパソテー・もやしのナムル 卵スープ | 300 きつねうどん ご飯・野菜コロッケ |
| | 758 17.9 4.2 | 811 22.7 4 | 757 20.3 5.5 |
| 6 月 | 50 ご飯 鯖の味噌焼き ひじき煮 味噌汁 | 230 ヒレソースカツ丼 味噌汁 | 190 のり醤油ラーメン ひじきご飯 |
| | 746 27.6 4.4 | 862 25.5 5.4 | 581 17.6 6.6 |
| 7 火 | 180 ご飯 すき焼き煮風 味噌汁 | 350 カレーライス プリン | 270 温玉うどん ご飯・からあげ |
| | 689 25.8 3.5 | 970 18.7 4.7 | 757 25.3 5.3 |
| 8 水 | 150 ご飯 豚キムチ炒め コーンスープ | 360 チキン南蛮丼 コーンスープ | 250 辛味噌ラーメン ご飯・肉団子 |
| | 961 25.4 6.4 | 945 22.3 3 | 659 21.3 6 |
| 9 木 | 200 そば飯チャーハン 春巻き 味噌汁 | 350 ご飯 煮込み風ハンバーグ 味噌汁 | 250 けんちんうどん ご飯・ふりかけ |
| | 879 16.3 5 | 928 24.9 5.5 | 616 14.3 3.4 |
| 10 金 | 120 ご飯 筑前煮 味噌汁 | 400 麻婆豆腐丼 ジョア | 280 担々麺 わかめご飯 |
| | 658 21.1 3.3 | 846 27.4 4.4 | 725 22.6 6 |

| 日付 | 献立A | 献立B | 献立C |
|---------|--|---|--------------------------------|
| 13 月 | 200 ご飯 チキンチーズ焼き フライドポテト・ブロッコリーサラダ ピリ辛スープ | 300 ご飯 豚肉生姜焼き炒め 付け合わせ(スロー) 揚げ餃子 ピリ辛スープ | 300 若布天うどん おほかたご飯 |
| | 966 29.5 3.3 | 1002 24.5 3.2 | 642 14.7 4.8 |
| 14 火 | 200 ご飯 お好み豚カツ・ごぼうサラダ 付け合わせ(スロー) 味噌汁 | 280 オムカレーライス ヨーグルト | 280 醤油ラーメン ご飯・味付け海苔 |
| | 913 23.7 3.8 | 808 15.5 5 | 583 19 6 |
| 15 水 | 180 ご飯 クリームシチュー ハムサラダフライ | 350 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 | 270 かうどん ご飯・昆布佃煮 |
| | 907 21.2 4.9 | 834 22.7 4.2 | 677 19.7 5.4 |
| 16 木 | 200 ご飯 フルコギ風焼肉 わかめスープ | 350 ご飯 味噌カツ キャベツツナマヨ和え わかめスープ | 250 キムチラーメン ご飯・ふりかけ |
| | 697 25.1 3.8 | 994 29.1 5.1 | 627 19.5 7.5 |
| 17 金 | 180 ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め 味噌汁 | 350 ご飯 チーズハンバーグデミソース フライドポテト・ほうれん草ソテー 味噌汁 | 270 かきたまうどん ミニメンチカツ丼 |
| | 749 24 4.4 | 926 24.8 5.2 | 703 16.4 3.7 |
| 20 月 | 200 五目炒飯 から揚げ オニオンスープ | 330 ご飯 豚カツトマトソースがけ・オムレツ 付け合わせ(ブロッコリー) オニオンスープ | 270 味噌ラーメン チャーハン |
| | 818 20.3 4.2 | 903 24.5 3.1 | 673 19.6 7.5 |
| 21 火 | 180 ご飯 肉じゃが 味噌汁 | 350 マーボー竜田丼 味噌汁 | 270 たぬきうどん 焼肉丼 |
| | 829 20.2 3.3 | 893 28.9 6.8 | 684 15.3 4.1 |
| 22 水 | 150 ご飯 鯖の塩焼き・里芋そぼろあんかけ はんぺんチーズフライ 豚汁 | 350 ハヤシライス ジョア | 300 醤油とんこつラーメン 菜飯 |
| | 749 26.7 3.9 | 897 19.4 4.1 | 627 19.2 5.7 |
| 23 木 | 180 ご飯 回鍋肉 中華コーンスープ | 370 ご飯 手作りから揚げ 付け合わせ(スロー) ポテトサラダ 中華コーンスープ | 250 ミートソーススパゲティ 薄皮クリームパン |
| | 808 19.8 4.8 | 956 35.8 2.4 | 667 23.1 3.5 |
| 24 金 | 終業式 | | |

体育祭 お弁当 メニュー

| メニュー | アレルギー食材 |
|-----------|---------------|
| チャーハン | 卵・卵白・白身魚(なると) |
| 焼売 | 鶏、白身魚、小麦 |
| 春巻き | 鶏、小麦、ゴマ、 |
| 鶏の竜田揚げ | 鶏、小麦、卵、大豆 |
| 紅生姜/醤油パック | 小麦・大豆 |

876Kcal たんぱく質：16.9g 塩分：4.6g