

令和4年 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
11 火	始業式		
12 水	200 五目炒飯 からあげ 味噌汁 826 22.2 4.5	330 ご飯 和風ハンバーグ・スパソテー 付け合わせ(ブロッコリー)ポテトサラダ 味噌汁 849 23.2 4.8	270 塩ラーメン ご飯・からあげ 715 23.2 6.3
13 木	180 ご飯 エビフライ・イカフライ タルタルソース・付け合わせ(ミックスロー) コンソメスープ 838 19.9 2.9	370 カレーライス プリン 970 18.7 4.7	250 かきたまうどん ご飯・肉団子 612 16.1 3.7
14 金	200 ご飯 豚キムチ炒め 味噌汁 940 27.1 7	330 ご飯 照りマヨチキン・揚げ餃子 付け合わせ(スロー) 味噌汁 881 30.2 3.6	270 味噌バターラーメン ご飯・ふりかけ 665 18.1 5.9
17 月	180 ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 味噌汁 785 32.1 3.9	350 天丼 味噌汁 844 21.8 3.3	270 きつねうどん 二色そぼろ丼 694 22.3 5.5
18 火	200 ビビンバ風混ぜご飯 わかめスープ 642 25 4.6	330 ご飯 手作りから揚げ・マカロニサラダ 付け合わせ(スロー) わかめスープ 929 35.4 2.9	270 醤油とんこつラーメン 焼きおにぎり 517 18.2 5.6
19 水	150 ご飯 アジフライ・メンチカツ 塩焼きそば・付け合わせ(スロー) 味噌汁 868 24.6 3.5	400 麻婆豆腐丼 ジョア 827 25.7 4.4	250 カレーうどん わかめご飯 773 19.4 5.6
20 木	200 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 中華風スープ 879 20.9 2.9	350 チキン南蛮丼 中華風スープ 8788 21 2.6	250 味噌ラーメン チャーハン 673 19.6 7.5
21 金	150 ご飯 肉じゃが 味噌汁 821 19.1 3.3	400 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 937 25 4	250 たぬきうどん 焼肉丼 684 15.3 4.1

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
24 月	150 ご飯 筑前煮 味噌汁 658 21.1 3.3	400 オムハヤシライス 牛乳 722 16.4 2.7	250 担々麺 ご飯・ふりかけ 721 22.5 5.3
25 火	150 ご飯 コーンクリームコロッケ・野菜肉巻き 付け合わせ(スロー)スパソテー 卵スープ 785 14.3 2.8	400 ねぎ塩カルピ丼 卵スープ 801 20.2 3.8	250 肉うどん 菜飯 855 24.2 4.2
26 水	200 そば飯チャーハン 春巻き 味噌汁 885 17.4 5	400 ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね キャベツツナマヨ和え 味噌汁 956 33.5 4	200 醤油ラーメン ご飯・昆布佃煮 594 19 6.6
27 木	120 ご飯 回鍋肉 ピリ辛スープ 765 18.6 5	250 豚玉丼 ピリ辛スープ 979 28.4 2.9	150 若布天うどん 炊き込みご飯 623 14 4.9
28 金	120 ご飯 すき焼き煮風 味噌汁 684 25.7 3.6	250 ご飯 味噌カツ・もやしのナムル 付け合わせ(スロー) 味噌汁 904 26.3 5.6	150 キムチラーメン ご飯・野菜コロッケ 717 20.3 7.8
31 月	120 ご飯 チキンチーズ焼き ハッシュドポテト・ほうれん草ソテー オニオンスープ 810 28.1 3.2	250 キーマカレー ジョア 832 18.5 4	150 かき揚げうどん ご飯・ふりかけ 637 12.9 4.3

- ※ 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。