

平成30年度8,9月高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
29 水	130 ご飯 豚しゃぶサラダ カレーコロッケ	400 ご飯 ササミチーズカツ 付け合わせ(スロー) マカロニツナサラダ	350 冷やしぶっかけうどん 焼きおにぎり
	1082 37.2 2.2	1025 29.2 1.8	621 19.4 4.9
30 木	200 ご飯 酢豚 ワカメスープ	380 ご飯 豚肉生姜炒め 枝豆シュウマイ 付け合わせ(スロー)	260 酸辣湯ラーメン ご飯・ウインナー天
	1054 26.5 4.3	930 32.2 2.3	814 25.7 4.7
31 金	80 ご飯 鯖の竜田揚げ 刻み昆布煮 含め煮(南瓜・凍り豆腐)	500 カレーライス フルーチェ	260 ワカメ天うどん ご飯・味付け肉団子
	780 18.5 2	923 22 3.7	792 20.5 3.9
3 月	130 ご飯 鯖大葉フライ・イカフライ ハッシュドポテト 付け合わせ(スロー・カニ棒)	400 ご飯 ハンバーグ・おろしポン酢パック ポテトフライ・ウインナーソテー 付け合わせ(ブロッコリー)	350 ゴマダレ冷やし中華 ご飯・唐揚げ
	915 24.5 1.9	975 30.4 2.3	873 35 6
4 火	180 ご飯 生揚げのチリソース炒め 春巻き	350 ご飯 照り焼きチキン もやしナムル・餃子フライ ーロゼリー	350 冷やしためきうどん 稲荷寿司
	1056 29 3.2	946 33.8 2.9	734 21.1 4.8
5 水	180 そば飯炒飯 竹の子シュウマイ ワカメスープ	350 ご飯 メンチカツ・チーズオムレツ コールスローサラダ スパゲッティソテー	350 味噌ラーメン ご飯・竹の子シュウマイ
	858 20.8 3.5	1045 29.4 2.9	766 25.6 6.2
6 木	150 ご飯 鮭のワインオイル蒸し チーズクノーデル マカロニソテー	430 豚キムチ丼 味噌汁	300 天ぷらうどん ご飯・味付け海苔
	991 34.6 4.1	939 37.4 6	749 19.2 3.7
7 金	130 ご飯 筑前煮 冷奴	400 ご飯 ヒレソースカツ 付け合わせ(スロー) ジャガイモソテー	350 冷やし坦々麺 ご飯・ふりかけ
	816 27.9 2.2	907 25.5 4.1	954 30.4 8
10 月	200 天丼 味噌汁	330 ご飯 ハンバーグトマトソース コーンクリームコロッケ 付け合わせ(スナッフエンドウ)・フルーツミックス	350 ピリ辛冷やしうどん ご飯・揚げ餃子
	992 31.5 4.8	1017 28.3 2.9	754 20.5 5.2
11 火	180 ご飯 チキンチーズ焼き スパソテー・付け合わせ(ブロッコリー) グレープフルーツ	400 麻婆豆腐丼 中華風スープ	300 冷やしラーメン 鮭わかめご飯
	972 38.3 1.9	875 28.4 4.3	718 24 4.2
12 水	130 ご飯 イカと竹の子の塩炒め ワカメスープ	450 ご飯 豚カツ・おろしポン酢パック 付け合わせ(スロー) ワカメスープ	300 きつねうどん ご飯・海苔の佃煮パック
	779 32.4 3.1	924 27.8 3.1	785 24.9 5.3

日付	献立A	献立B	献立C
13 木	180 オムハヤシライス 生野菜サラダ	450 ご飯 手作り唐揚げ 付け合わせ(スロー・レモン)	250 ワカメラーメン ご飯・南瓜シュウマイ
	851 17.4 4.5	1136 41.1 1.4	725 23 6
14 金	80 ご飯 鯖の塩焼き 天ぷら(枝豆・竹輪) がんとどきめ煮・ほうれん草胡麻和え	500 カレーライス ヨーグルト	300 冷やしぶっかけうどん ご飯・焼き肉
	1036 43.9 3.2	979 25.8 3.9	913 30.5 5.2
18 火	180 かき揚げ丼 味噌汁	350 ご飯 豚肉生姜炒め 焼き餃子・付け合わせ(スロー) 味噌汁	350 辛味噌ラーメン ご飯・ふりかけ
	873 21 3.2	983 34.7 3.7	738 24.8 6.3
19 水	180 ご飯 八宝菜 卵スープ	400 ご飯 チキン南蛮・タルタルソース 付け合わせ(スロー) マッシュポテト・ーロゼリー	300 たぬきうどん 焼きおにぎり
	812 26 3.8	1038 28.7 3.4	660 18.3 4.5
20 木	180 肉味噌とろろ丼 味噌汁	400 ご飯 チーズハンバーグ ポテトフライ・人参グラッセ ほうれん草ソテー	300 醤油ラーメン ご飯・唐揚げ
	811 29.8 3.3	1008 30.4 3.6	811 29.2 6.5
21 金	180 ご飯 回鍋肉 コロッケ	400 ご飯 和風チキンカツ 付け合わせ(スロー) ひじき煮	300 天ぷらうどん ご飯・味付け海苔
	1025 28.5 4	1130 37.5 4.2	749 19.2 3.7
25 火	130 エビピラフ 目玉焼き コンソメスープ	400 ご飯 タンドリーチキン ホタテクリームコロッケ コールスローサラダ・オレンジ	350 坦々麺 わかめご飯
	638 26 3.4	970 31.6 3.8	863 30.3 6.8
26 水	お弁当		
27 木	お弁当		
28 金	お弁当		

- ※ 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。
- ※ 各メニューに牛乳が(1本)つきます。
- ※ 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。
- ※ →牛乳からジョアになります。