

# 令和4年 7月高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
1 金	160 ご飯 エビグラタンフライ・チキンカツ ナポリタン・付け合わせ（スロー） 味噌汁	350 牛丼 味噌汁	250 塩ラーメン ご飯・肉団子
	875 21.8 3.9	647 25.9 4.2	567 18.3 5.6
	200	260	300
4 月	五目チャーハン からあげ わかめスープ	ご飯 チーズメンチカツ 塩焼きそば・ナムル わかめスープ	ぶっかけうどん 焼きおにぎり
	839 20.3 4.2	643 10.3 3.9	431 12.5 4.8
	200	260	300
5 火	ご飯 お好み豚カツ・ごぼうサラダ 付け合わせ（スロー） 中華風スープ	豚玉丼 中華風スープ	冷やし担々麺 ご飯・ふりかけ
	859 22.1 3	725 21.3 2.3	706 21.7 4.7
	200	300	260
6 水	オムライス コンソメスープ	ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね コールスローサラダ コンソメスープ	きつねうどん 焼肉丼
	622 10.4 4.2	823 23.7 3.7	709 22.3 5.5
	160	300	260
7 木	ご飯 フルコギ風焼肉 七タゼリー	麻婆豆腐丼 ふどうゼリー	味噌ラーメン ご飯・コロッケ
	643 24.8 2.4	763 21.8 4.4	638 19.2 6.3
	160	300	300
8 金	ご飯 肉じゃが 味噌汁	ご飯 かしわ天おろしポン酢 付け合わせ（スロー）・マカロニサラダ 味噌汁	ピリ辛冷やしうどん わかめごはん
	756 19.1 3.2	766 38 3.2	517 12.8 6

- ※ 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
11 月	160 親子煮丼 味噌汁	350 ご飯 エビフライ・イカフライ 付け合わせ（スロー）・タルタルハック 味噌汁	250 タンメン風 ご飯・昆布佃煮
	737 30.4 3.7	826 21.7 3.5	568 16.3 5.8
	160	350	210
12 火	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 中華風コーンスープ	ハヤシライス ショア	ちくわ天うどん 稲荷寿司
	861 22.5 2.6	846 19.4 4.1	506 15.3 4.6
	140	300	280
13 水	ご飯 鱈の味噌煮 きんぴらごぼう 味噌汁	ねぎ塩カルピ丼 味噌汁	醤油とんこつラーメン チャーハン
	721 33.2 3.9	855 24.1 2.2	656 20.8 6.7
	200	300	260
14 木	天丼 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ スパノデー・ちやしザーサイ和え 味噌汁	若布天うどん 菜飯
	803 23.9 4.3	770 23.9 5.5	587 12.7 5.2
	200	300	260
15 金	ご飯 チキンマスタード焼き コーンコロッケ・付け合わせ（スロー） ピリ辛スープ	味噌カツ丼 ピリ辛スープ	冷やしラーメン ご飯・ふりかけ
	783 26.8 3.3	902 24 5.7	536 17.8 4.1
	210	250	260
19 火	そば飯チャーハン 揚げ餃子 味噌汁	ご飯 手作りから揚げ 付け合わせ（スロー）・ポテトサラダ 味噌汁	冷やしたぬきうどん ご飯・味付けのり
	779 15.4 4.7	903 37.5 2.8	543 13 4.1
	160	350	250
20 水	ご飯 豚キムチ炒め 中華風スープ	カレーライス プリン	味噌バターラーメン ミニメンチカツ丼
	830 23.9 6.2	912 18.9 4.7	761 21.3 5.9
	終業式		
21 木	終業式		