

令和4年 10月高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
3月	160 ご飯 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 味噌汁 699 31.1 3.9	350 マーボー竜田丼 味噌汁 879 28 6.9	250 若布天うどん 生姜焼き丼 686 16 4.8
	160 ご飯 回鍋肉 ピリ辛スープ 715 18.6 5	350 ご飯 チーズメンチカツ・フラワーオムレツ 付け合わせ(スロー)・マカロニサラダ ピリ辛スープ 593 11.9 3.1	250 塩ラーメン ご飯・ふりかけ 496 14.8 5.4
	200 ご飯 タンンドリーチキン・ハッシュドポテト コールスローサラダ 味噌汁 815 28.3 4.2	300 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 848 23 2.2	260 きつねうどん ミニメンチカツ丼 712 18.3 5.7
6月	160 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 中華スープ 829 21.5 2.8	300 ご飯 てりやきハンバーグ・目玉焼き スパソテー・付け合わせ(フロッコリー) 中華スープ 772 25.5 4.2	300 もやしあんかけラーメン チャーハン 616 19.3 5.3
	160 ご飯 エビグラタンフライ・野菜肉巻き 付け合わせ(スロー)・かぼちゃサラダ コンソメスープ 730 11.7 2.5	350 ハヤシライス ジョア 846 19.34 4.1	250 かき揚げうどん ご飯・昆布佃煮 607 13.5 5
2学期中間テスト 11日~13日			
14日	200 そば飯チャーハン からあげ 味噌汁 892 21.6 5.2	300 ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね キャベツのツナマヨ和え 味噌汁 879 30.2 4.2	260 辛味噌ラーメン わかめご飯 545 17.9 6.5
	200 ご飯 ささみチーズカツ ナポリタン・付け合わせ(スロー) 味噌汁 716 18.9 3.5	300 スタミナ焼き丼 味噌汁 873 24 4.2	260 かきたまうどん 焼きおにぎり 407 11.7 4.2
18日	160 オムハヤシライス オニオンスープ 575 10.2 4	350 ご飯 手作りから揚げ 付け合わせ(スロー)ポテトサラダ オニオンスープ 899 21 2.6	250 タンメン風 ご飯・春巻き 644 17.2 5.4

日付	献立A	献立B	献立C
19日	160 ご飯 豆腐ハンバーグおろしポン酢 野菜コロッケ・ほうれん草胡麻和え 味噌汁 642 14.8 3.8	350 ソースカツ丼 味噌汁 846 24 4.8	250 肉うどん ご飯・味付き海苔 792 24.8 3.6
	200 ご飯 すき焼き煮風 味噌汁 620 24.5 3.6	300 ご飯 ハンバーグハヤシソース 小松菜ソテー・フライドポテト 味噌汁 849 20.9 4.6	260 醤油ラーメン ご飯・ふりかけ 527 18.3 5.9
21日	160 ご飯 豚キムチ炒め 卵スープ 840 24.5 6.7	400 カレーライス プリン 912 18.9 4.7	200 ちくわ天うどん 稲荷寿司 510 15.5 5
	200 五目炒飯 焼き餃子 味噌汁 663 15.9 3.6	260 ご飯 エビフライ・イカフライ タルタルソースパック・付け合わせ(スロー) 味噌汁 828 22.8 3.3	300 味噌バターラーメン 菜飯 604 17.6 6.4
25日	160 ご飯 豚肉の生姜焼き炒め 中華風スープ 835 22.3 2.1	350 麻婆豆腐丼 ジョア 796 27.4 4.4	250 温玉うどん ご飯・からあげ 710 25.2 5.3
	200 ご飯 肉じゃが 味噌汁 754 19.3 3.3	300 ご飯 味噌カツ・もやしのナムル 付け合わせ(スロー) 味噌汁 897 26.6 5.6	260 担々麺 ご飯・ふりかけ 678 23 5.6
27日	200 ご飯 ブルコギ風焼肉 わかめスープ 657 25.4 3.8	350 チキン南蛮丼 わかめスープ 841 21.1 3.3	210 チーズカレーうどん ご飯・コロッケ 835 19.4 6.1
	群馬県民の日		
31日	160 ご飯 かぼちゃコロッケ・のり卵ロール -ロゼリー・スパソテー・付け合わせ(スロー) 味噌汁 835 17.3 3.5	300 豚丼 味噌汁 825 23.4 3.7	300 のりしょうゆラーメン ご飯・肉団子 568 19.3 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。