

令和4年 12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
1 木	180 中華丼 わかめスープ 634 16.7 4.3	350 ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね もやしザーサイ和え わかめスープ 754 24 3.9	230 肉うどん メンチカツ丼 946 28 3.7
	2 金	350 マーボー竜田丼 味噌汁 828 26.8 6.9	210 塩ラーメン ご飯・カレーコロッケ 641 17.6 6.1
5 月	150 天丼 味噌汁 806 23 4.5	200 ご飯 チーズハンバーグ・スパサテー フライドポテト・付け合わせ(フロッコリー) 味噌汁 917 29.2 5.2	130 きつねうどん 生姜焼き丼 654 17.9 5.8
	6 火	200 カツ丼風 味噌汁 894 29 4.2	170 もやしあんかけラーメン チャーハン 616 19.3 5.3
7 水	170 五目チャーハン からあげ 中華風スープ 832 20.2 3.5	200 ご飯 牛肉コロッケ・つくね大葉巻き 塩焼きそば・付け合わせ(スロー) 中華風スープ 685 12.8 3.8	150 かぎだまうどん 焼きおにぎり 404 11.7 4.2
	8 木	100 ご飯 欧風カレーコロッケ・ハンバーグ マカロニソテー・付け合わせ(スロー) コンソメスープ 864 16.5 3	220 ハヤシライス ヨーグルト 834 19.7 4.2
9 金	180 豚キムチ丼 味噌汁 870 26.3 7.2	350 ご飯 手作りから揚げ・ポテトサラダ 付け合わせ(スロー) 味噌汁 970 31.7 3	230 チーズカレーうどん ご飯・ふりかけ 719 16.6 5.4

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
12 月	150 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 824 21.8 3.2	170 豚丼 味噌汁 823 23.5 3.9	200 担々麺 わかめご飯 671 22.6 6
	13 火	200 ご飯 ハンバーグハヤシソース ウインナーオムレツ・小松菜ソテー 中華スープ 747 20.4 4.5	170 かき揚げうどん ご飯・昆布佃煮 607 13.5 5
14 水	150 ご飯 タンドリーチキン・ハッシュドポテト コールスローサラダ 味噌汁 803 27.3 4.2	250 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 853 23.1 2.2	120 ミートスパゲッティ 薄皮クリームパン 617 23.1 3.5
	15 木	250 そば飯チャーハン 焼き餃子 オニオンスープ 654 10.3 4.1	250 ご飯 味噌カツ・もやしのナムル 付け合わせ(スロー) オニオンスープ 841 23.5 5.3
16 金	120 ご飯 筑前煮 味噌汁 610 21.1 3.3	400 麻婆豆腐丼 ジョア 777 25.7 4.4	240 味噌ラーメン 菜飯 543 17.9 6.5
	19 月	200 のり弁風 味噌汁 931 27.3 3.9	340 ご飯 てりやきハンバーグ・フラワーオムレツ スパサテー・付け合わせ(フロッコリー) 味噌汁 747 27.1 4.6
20 火	160 ご飯 すき焼き煮風 味噌汁 620 24.5 3.6	400 チキン南蛮丼 味噌汁 856 22.6 3.7	200 タンメン風 ご飯・春巻き 644 17.2 5.4
	21 水	160 ご飯 豚の生姜焼き炒め 卵スープ 846 22.7 2.7	400 カレーライス プリン 912 18.9 4.7
22 木	180 ツイストロールパン クリームシチュー コーンコロッケ 708 20.6 5.2	280 ご飯 ささみチーズカツ ナポリタン・付け合わせ(スロー) コーンスープ 747 17.4 2.8	300 辛味噌ラーメン ご飯・ふりかけ 552 18.4 6
	23 金	終業式	

※ 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。