

令和5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
10 火	始業式		
11 水	200 五目チャーハン からあげ 味噌汁 871 23 4.5	300 ご飯 ハンバーグハヤシソース エビフライ・小松菜ソテー 味噌汁 795 23.1 4.8	260 たぬきうどん ご飯・味噌汁海苔 536 12.5 3.7
12 木	150 ご飯 コーンクリームコロッケ・ハンバーグ マカロニサラダ・付け合わせ(スロー) 味噌汁 762 17.3 3.1	350 豚生姜焼き丼 味噌汁 794 23.2 3	260 もやしあんかけラーメン チャーハン 616 19.3 5.3
13 金	200 豚キムチ丼 中華スープ 878 25.1 6.9	300 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) 中華スープ 696 13 4.5	260 ちくわ天うどん わかめご飯 559 14.7 4.9
16 月	110 ご飯 ブルコギ風焼肉 味噌汁 690 28.2 4	350 チキン南蛮丼 味噌汁 874 24 3.6	300 担々麺 ご飯・昆布佃煮 681 23.1 6.1
17 火	200 中華丼 わかめスープ 707 17.5 4.4	300 ご飯 手作りから揚げ ポテトサラダ・付け合わせ(スロー) わかめスープ 938 29 2.7	260 肉うどん ご飯・コロッケ 848 24.2 4
18 水	150 ご飯 お好み豚カツ・ごほうサラダ 付け合わせ(スロー) 味噌汁 876 24.4 3.9	350 ハヤシライス ヨーグルト 834 19.7 4.2	260 醤油とんこつラーメン ご飯・ふりかけ 574 19.1 4.9
19 木	200 焼肉丼 味噌汁 926 25.9 3.8	300 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 731 20 3.4	260 かきたまうどん メンチカツ丼 657 16.4 3.7
20 金	160 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) ピリ辛スープ 795 19.1 3.3	300 ねぎ塩カルピ丼 ピリ辛スープ 817 20.3 2	300 味噌ラーメン ご飯・肉団子 611 21.3 6

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
23 月	200 そば飯チャーハン 揚げ餃子 味噌汁 779 15.4 4.7	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 864 26.4 5.5	260 豚汁うどん ご飯・ふりかけ 790 24.8 4.4
24 火	160 ご飯 肉じゃが 味噌汁 737 18.2 3.3	350 マーボー竜田丼 味噌汁 828 26.8 6.9	250 塩ラーメン 焼肉丼 601 18.2 5.9
25 水	200 親子丼 味噌汁 737 30.4 3.7	300 ご飯 照り焼きハンバーグ・フラワーオムレツ スパッテュー・付け合わせ(ブロックリー) 味噌汁 740 25.9 4.6	260 かき揚げうどん 稲荷寿司 548 13.8 5
26 木	150 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) 中華風スープ 776 26.6 2.6	350 ミックスソースカツ丼 中華風スープ 719 19 3.9	260 のり醤油ラーメン 菜飯 500 15.9 6.5
27 金	150 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 卵スープ 902 24.6 2.7	350 カレーライス プリン 912 18.9 4.7	260 きつねうどん ご飯・からあげ 723 22.9 6.3
30 月	150 オムライス オニオンスープ 620 10.2 4.4	200 ご飯 チキンカツ・炭火焼鶏つくね もやしザーサイ和え オニオンスープ 713 25.1 4.4	170 味噌バターラーメン ご飯・ふりかけ 602 17.5 5.6
31 火	80 ご飯 回鍋肉 味噌汁 749 21.5 5.2	210 カツ丼風 味噌汁 909 30.3 4.2	110 わかめ天うどん 焼きおにぎり 498 11.7 5.1

- ※ 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。