

令和5年 4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月	始業式・入学式		
11月	200 五目チャーハン からあげ わかめスープ 839 20.3 4.2	300 ご飯 てりやきハンバーグ ウインナーオムレツ・小松菜ソテー わかめスープ 679 19.8 4	260 塩ラーメン ご飯・カレーコロッケ 594 16.3 5.9
12月	160 ご飯 エビフライ・イカフライ 付け合わせ(スロー)・タルタルパック 味噌汁 821 21.7 3.3	400 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 848 23 2.2	200 かき揚げうどん 稲荷寿司 548 13.8 5
13月	200 豚丼 味噌汁 822 23.5 3.9	300 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 971 31.8 2.9	260 醤油とんこつラーメン ご飯・ふりかけ 585 19.7 5.1
14月	200 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 卵スープ 902 24.6 2.7	360 麻婆豆腐丼 ジョア 796 27.4 4.4	200 きつねうどん ご飯・メンチカツ 712 18.3 5.7
17月	150 親子煮風丼 味噌汁 722 29.6 3.7	360 ご飯 お好み豚カツ・ごぼうサラダ 付け合わせ(スロー) 味噌汁 855 23.9 3.8	250 味噌ラーメン チャーハン 623 19.5 7.5
18月	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) 中華スープ 770 15.3 3	360 豚キムチ丼 中華スープ 878 25.1 6.9	250 肉うどん ご飯・昆布佃煮 765 23.3 4.2
19月	160 中華丼 味噌汁 739 21.6 4.6	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 710 18.5 3.4	300 担々麺 ご飯・揚げ餃子 758 24.6 5.7

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
20月	160 ご飯 回鍋肉 中華風スープ 708 18.4 4.3	400 チキン南蛮丼 中華風スープ 835 21 2.6	200 ちくわうどん 菜飯 552 14.5 4.6
21月	160 ご飯 チーズメンチカツ・つくね大葉巻き かぼちゃサラダ・付け合わせ(スロー) コーンスープ 673 9.7 3.1	400 カレーライス プリン 912 18.9 4.7	200 辛味噌ラーメン ご飯・春巻き 632 19.3 6.1
24月	200 そば飯チャーハン からあげ 味噌汁 879 20.6 5.3	300 ご飯 ハンバーグトマトソース・スパソテー フラワーオムレツ・付け合わせ(フロッキー) 味噌汁 733 24.8 5.3	260 わかめうどん ご飯・肉団子 656 16.1 4.7
25月	200 ご飯 豚キムチ炒め 味噌汁 899 28.1 7.2	300 マーボー竜田丼 味噌汁 860 29.1 6.8	260 醤油ラーメン ご飯・野菜コロッケ 624 19.7 6.4
26月	260 オムハヤシライス ジョア 629 13.7 2.7	300 ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね もやしのザーサイ和え ピリ辛スープ 765 24.9 4.9	200 カレーうどん ご飯・ふりかけ 728 17.9 5
27月	160 ご飯 鶏の香草焼き ミニオンスボテ・キャベツフレンチ 味噌汁 721 26.5 2.7	400 牛丼 味噌汁 644 25.4 4.1	200 塩野菜ラーメン わかめご飯 605 17 6
28月	200 豚の生姜焼き丼 味噌汁 775 21.1 3.1	360 ご飯 味噌カツ・もやしのナムル 付け合わせ(スロー) 味噌汁 863 26.3 5.6	200 山菜うどん 焼きおにぎり 398 12 5.3

- ※ 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。