

令和5年 5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月	200 のり弁風 味噌汁	300 ご飯 和風ハンバーグ インゲンソテー・スパンテー 味噌汁	255 味噌ラーメン ご飯・からあげ
	909 25.3 4	729 21.6 4.8	711 26.1 6.7
2月	200 ご飯 回鍋肉 わかめスープ	350 照りマヨチキン丼 わかめスープ	205 きつねうどん 焼肉丼
	715 18.5 5	435 24.9 4.5	657 17.9 5.9
ゴールデンウィーク			
8月	200 高菜チャーハン からあげ 味噌汁	350 ご飯 豚カツおろしポン酢 マカロニサラダ・付け合わせ(スロー) 味噌汁	205 わかめ正油ラーメン 焼きおにぎり
	873 22.3 6.9	865 25.4 3.9	406 14.6 6.6
9月	200 ご飯 チキンマスタード焼き 野菜コロッケ・付け合わせ(スロー) コーンスープ	350 麻婆豆腐丼 ジョア	205 ちくわ天うどん 菓飯
	842 27.9 2.9	777 25.7 4.4	552 14.5 4.6
10月	200 オムハヤシライス 中華風スープ	350 ご飯 牛肉コロッケ・つくね大葉巻き キャベツのゴママヨ和え 中華風スープ	205 タンメン風 ご飯・ふりかけ
	558 10.2 3.3	609 10.8 3.4	564 16.3 5.3
11月	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	350 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁	205 かきたまうどん ご飯・野菜コロッケ
	715 20.2 3.5	855 24.1 2.2	596 14.1 4
高校総体12日~14日			
15月	代休		

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
16日	200 そば飯チャーハン からあげ 味噌汁	350 ご飯 味噌カツ・もやしのナムル 付け合わせ(スロー) 味噌汁	205 担々麺 ご飯・ふりかけ
	876 20.6 5.3	848 25.4 45.6	666 22.2 5.3
17日	200 ご飯 てりやき豆腐ハンバーグ コーンコロッケ・ほうれん草の銀絲和え 味噌汁	350 豚キムチ丼 味噌汁	205 かき揚げうどん 稲荷寿司
	634 13.3 3.7	889 26.5 7.1	548 13.8 5
18日	200 天津飯風 中華スープ	350 ご飯 手作りから揚げ・ポテトサラダ 付け合わせ(スロー) 中華スープ	205 醤油とんこつラーメン わかめご飯
	610 12.4 3.1	941 29.1 2.7	578 19.2 5.6
19日	200 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 味噌汁	450 カレーライス プリン	105 若布天うどん ご飯・昆布佃煮
	932 27.3 3.1	915 19 4.8	600 13.3 5.2
20日	PTA総会(お弁当)		
22日	200 ご飯 アジフライ・メンチカツ 塩焼きそば・付け合わせ(スロー) 味噌汁	350 ご飯 ハンバーグハヤシソース・スパンテー ハッシュドポテト・付け合わせ(フロッコリー) 味噌汁	205 辛味噌ラーメン ご飯・ふりかけ
	875 24.5 4	838 23.5 4.8	552 18.4 6
23日	150 ご飯 肉じゃが 味噌汁	400 塩だれ豚丼 味噌汁	205 カレーうどん ご飯・味噌付け海苔
	754 19.2 3.2	566 21.6 7.7	715 19.9 5
中間テスト24日~26日			
29日	200 キムタクチャーハン 揚げ餃子 味噌汁	350 ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね もやしザーサイ和え 味噌汁	205 塩ラーメン ご飯・肉団子
	727 19 6.4	791 26.9 5	567 18.3 5.6
30日	155 ご飯 スタミナ野菜炒め ピリ辛スープ	400 ハヤシライス ジョア	200 たぬきうどん ご飯・白身魚フライ
	886 24.1 3.8	865 21.2 4.1	647 16.6 4.4
31日	200 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	400 マーボー竜田丼 味噌汁	155 醤油ラーメン チャーハン
	903 25.1 4.1	854 28.1 6.8	609 20 7.7

※ 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の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。