

# 令和5年 11月高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
1 水	150 中華丼 中華風スープ	300 ご飯 味噌カツ・もやしザーサイ和え 付け合わせ(スロー) 中華風スープ	300 醤油ラーメン ご飯・からあげ
	687 16.5 3.6	825 23.6 4.2	697 26.6 6.8
2 木	150 ご飯 生揚げと挽肉の味噌炒め 味噌汁	400 チキン南蛮丼 味噌汁	200 かきたまうどん 生姜焼き丼
	697 23.9 4.4	873 23.9 3.6	599 16 3.8
3 金	文化の日		
6 月	200 そば飯チャーハン からあげ 中華スープ	250 ご飯 ハンバーグハヤシソース・スパニチー フライドポテト・付け合わせ(ブロックリー) 中華スープ	300 担々麺 ご飯・ふりかけ
	862 18.8 5	893 21.5 4.5	666 22.5 5.3
7 火	200 ご飯 ガリパタチキン ミニオンスポテト・キャベツコママヨ和え 味噌汁	350 豚キムチ丼 味噌汁	200 若布天うどん ご飯・メンチカツ
	781 27.5 3.7	909 28.1 7.1	744 16.4 4.7
8 水	150 ツイストロールパン クリームシチュー コーンコロッケ	300 ご飯 チキンカツデミソースかけ 付け合わせ(スロー)・マカロニサラダ 味噌汁	300 味噌ラーメン ご飯・昆布佃煮
	708 20.6 5.2	829 30.4 4.2	555 18.4 6.5
9 木	150 ご飯 スタミナ炒め わかめ卵スープ	400 カレーライス プリン	200 豚汁うどん 稲荷寿司
	892 23.9 2.6	915 19 4.8	735 25.2 4.9
10 金	体育祭		

日付	献立A	献立B	献立C
13 月	200 五目チャーハン からあげ 味噌汁	300 ご飯 エビフライ・イカフライ 付け合わせ(スロー)・タルタルソースパック 味噌汁	250 塩ラーメン 菜飯
	856 22.2 4.5	811 20.8 3.5	499 14.9 6.1
14 火	150 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 卵スープ	400 ハヤシライス ジョア	200 たぬきうどん ご飯・野菜コロッケ
	902 24.6 2.7	846 19.4 4.1	629 13.3 4.2
15 水	200 カツ丼風 味噌汁	250 ご飯 ハンバーグマトソース・ミニオムレツ スパニチー・付け合わせ(ブロックリー) 味噌汁	300 味噌バターラーメン チャーハン
	908 30.1 4.2	790 25.9 5.1	684 19.3 7.4
16 木	150 ご飯 コーンクリームコロッケ・ハンバーグ 付け合わせ(スロー)・マカロニサラダ 味噌汁	350 ねぎ塩豚丼 味噌汁	250 かき揚げうどん 焼きおにぎり
	818 19.1 3.7	943 27.1 4.3	500 12 5
17 金	250 てりやきチキン丼 味噌汁	250 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	250 醤油とんこつラーメン ご飯・揚げ餃子
	644 27.8 3.7	890 24 4.2	665 21.3 5.3
2学期期末テスト 20日~24日			
27 月	250 ご飯 ヤンニョムチキン わかめスープ わかめスープ	300 豚丼 わかめスープ	200 きつねうどん たぬきご飯
	805 24.8 3.9	789 20.6 3.6	589 15.1 6
28 火	200 オムハヤシライス オニオンスープ	300 ご飯 ささみチーズカツ ナポリタン・付け合わせ(スロー) オニオンスープ	250 タンメン風 ご飯・ふりかけ
	575 10.2 4	692 16.5 3.2	564 16.3 5.3
29 水	150 ご飯 ブルコギ風 ピリ辛スープ	350 麻婆豆腐丼 ジョア	250 カレーうどん ご飯・味噌付け海苔
	666 26.2 4	796 27.4 4.4	732 18.5 5.1
30 木	150 親子煮風丼 味噌汁	350 ご飯 手作りから揚げ・ハンバーグ ポテトサラダ・付け合わせ(スロー) 味噌汁	250 豚キムチラーメン わかめご飯
	742 30.5 3.6	982 31.8 3.5	639 21.7 8

※ 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。