

# 平成30年 11月度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	体育祭予備日		
2 金	130 ご飯 生揚げのオイスターソース炒め 味噌汁 815 26.8 3.2	450 豚唐揚げの甘辛丼 味噌汁 1071 39.2 3	300 たぬきうどん ご飯・味付き肉団子 803 21 3.9
5 月	180 エビピラフ 目玉焼き オニオンスープ 635 25.9 3.5	400 ご飯 ささみチーズカツ・生姜炒め 付け合わせ(スロー) オニオンスープ 913 29.7 2.9	300 醤油ラーメン ご飯・海苔佃煮バック 717 26 6.4
6 火	150 ご飯 鮭のワインホイル蒸し ハムカツ 付け合わせ(スロー) 893 33 3.5	430 ハヤシライス コーヒーゼリー 926 26.6 3.9	300 かき卵うどん 稲荷寿司 639 20.3 4.4
7 水	150 ご飯 肉豆腐 白身魚フライ 967 36.1 2.6	400 ご飯 豚キムチ炒め 焼き餃子・もやしナムル ーロゼリー 920 33.5 4.2	330 味噌ラーメン ご飯・焼き餃子 759 25.3 5.6
8 木	150 ご飯 八宝菜 わかめスープ 801 25.1 4	430 ご飯 手作り唐揚げ 付け合わせ(スロー・レモン) 1131 41.8 2	300 きつねうどん 焼きおにぎり 673 23 5.6
9 金	150 ご飯 鶏の味噌焼き ジャガイモソテー・コーン天ぷら 付け合わせ(スナックエンドウ) 966 33.7 3.5	400 カツ煮丼 味噌汁 1034 32.1 4	330 醤油豚骨ラーメン ご飯・ふりかけ 780 26.6 5.9
12 月	180 木の葉丼 味噌汁 794 27.5 3.6	400 ご飯 ハンバーグトマトソース ほうれん草ソテー フライドポテト 983 29.2 2.9	300 わかめ天うどん ご飯・味付け海苔 759 19.4 3.8
13 火	200 ご飯 肉じゃが さわら大葉フライ 997 28.7 2.4	350 ご飯 照り焼きチキン ピリ辛炒め・卵ロール 味噌汁 899 37.3 4.5	330 担々麺 菜飯 865 30.3 6.7
14 水	150 ご飯 エビフライ・タルタルソース 付け合わせ(スロー) オレンジ 卵スープ 901 23.5 2.6	430 マーボ豆腐丼 卵スープ 892 29.4 4.7	300 けんちんうどん ご飯・チキンナゲット 813 23 3.9

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
15 木	200 ご飯 チキンチーズ焼き スパソテー・オニオンリング 皮付きポテト 1049 35.5 1.9	380 ご飯 豚肉生姜炒め 付け合わせ(スロー) グレープフルーツ・味噌汁 931 33.2 3.3	300 酸辣湯ラーメン ご飯・ふりかけ 736 23.7 5.4
16 金	180 ご飯 豆腐チゲ 温泉卵 778 32 3.1	400 和風カレーライス フルーツ杏仁 919 22.8 4.7	300 肉うどん ご飯・コロッケ 1005 36.3 4.2
19 月	150 そば飯チャーハン 春巻き 中華風コーンスープ 1019 23.2 3.5	430 ご飯 味噌チキンカツ 付け合わせ(スロー) ひじき煮 1128 33.3 5.2	300 醤油ラーメン ご飯・春巻き 804 26.5 6.3
20 火	180 ご飯 揚げ鶏の五目炒め タンメン風スープ 957 32.6 3.1	400 ご飯 煮込み風ハンバーグ ヨーグルト 1118 36.3 4.1	300 天ぷらうどん 焼きおにぎり 639 17.7 4.3
21 水	150 ご飯 筑前煮 メンチカツ 935 28.6 2.4	400 ビビンバ丼 わかめスープ 776 33.9 4.4	330 辛味噌ラーメン ご飯・昆布佃煮 724 24.6 6.1
22 木	180 ご飯 回鍋肉 コロッケ 987 27.7 3.9	400 ご飯 ヒレカツ 和風スパソテー パリパリ塩キャベツ 892 26.3 2.7	300 カレーうどん ご飯・厚焼き玉子 909 26.3 5.4
26 月	200 ご飯 クリームシチュー サラダ 1021 23.9 4.1	400 チキン竜田丼 味噌汁 1051 30.8 4.8	280 塩バターラーメン 焼き肉丼 838 26.7 6.1
11月27日~30日 期末テスト			

- ※ 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。
- ※ 各メニューに牛乳が(1本)つきます。
- ※ 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。
- ※     →牛乳からジョアになります。