

平成30年度10月高崎工業高校給食献立

日付	南校立A	南校立B	南校立C
1月	180 キムチ炒飯 目玉焼き もやしのナムル	400 ご飯 ササミチーズカツ 付け合わせ(スロー) もやしのナムル	280 かき揚げうどん ご飯・海苔佃煮パック
	809 24.4 4.6	889 26.2 2	680 20.2 4.1
2月	130 ご飯 イカのチリソース炒め 中華風スープ	450 ハヤシライス 生野菜サラダ	300 醤油豚骨ラーメン ご飯・肉団子
	807 30.2 3	893 25.4 3.9	794 27.6 5.1
3月	180 のり弁風 味噌汁	400 ご飯 照り焼きチキン 竹の子シュウマイ ピリ辛炒め・ーロゼリー	300 きつねうどん ご飯・竹の子シュウマイ
	1104 33.6 4.1	888 34 3.2	831 25.7 5.7
4月	200 ご飯 肉じゃが 鱈フライ	400 ビビンバ丼 ワカメスープ	280 あんかけかた焼きそば わかめご飯
	1033 30.5 2.6	776 33.9 4.4	958 30.8 4.2
5月	180 ご飯 酢鶏 中華風コーンスープ	400 ご飯 豚肉の塩ダレ炒め 付け合わせ(スロー・南瓜) 中華風コーンスープ	300 ワカメ天うどん 焼きおにぎり
	1132 35.8 4.2	1022 34.7 1.9	649 17.9 4.4
9月	180 天丼 味噌汁	400 ご飯 照り焼きハンバーグ 和風スパゲッティ・ポテトフライ 付け合わせ(ブロックリー)	300 味噌ラーメン ご飯・餃子フライ
	970 29.2 4.7	1070 31.3 3.2	783 25.3 5.6
10月10日~12日 中間テスト			
15月	130 ご飯 筑前煮 鱈大葉フライ	450 ご飯 ヒレカツ 付け合わせ(スロー) マカロニツナサラダ	300 天ぷらうどん 稲荷寿司
	920 29.6 2.4	956 27.8 1.9	711 19.7 4.4
16月	200 ご飯 チキンチーズ焼き 付け合わせ(スロー) ポテトフライ	500 カレーライス プリン	180 塩バターラーメン ご飯・生姜焼き
	989 33.7 1.3	1013 25.9 3.8	825 25.8 6
17月	180 ご飯 生揚げとひき肉の味噌炒め 味噌汁	400 ご飯 鶏天・おろしポン酢パック コールスローサラダ 味噌汁	300 チゲ風うどん ご飯・味付け海苔
	838 29.7 3.9	924 32.2 2.9	717 23 4.2

日付	南校立A	南校立B	南校立C
18月	150 ご飯 サーモンニエル・タルタルソースパック ホタテ風味カツ・ジャガイモソテー 付け合わせ(スナップエンドウ)	430 麻婆豆腐丼 中華風スープ	300 醤油ラーメン ご飯・チキンナゲット
	980 28.9 2.9	875 28.4 4.3	777 27.7 6.3
19月	200 ご飯 揚げ鶏の五目炒め 玉子スープ	380 ご飯 豚焼き肉炒め 枝豆シュウマイ 付け合わせ(スロー)	300 たぬきうどん ご飯・枝豆シュウマイ
	972 33.5 3.5	921 34.5 2.6	829 21.7 4.5
22月	130 五目炒飯 焼き餃子 ワカメスープ	400 ご飯 チキン南蛮・タルタルソース 付け合わせ(スロー) フルーツミックス ワカメスープ	350 坦々麺 菜飯
	938 22.9 3.9	1015 28.4 4.1	865 30.3 6.7
23月	180 ご飯 回鍋肉 コロッケ	380 ご飯 チーズハンバーグ 小松菜ソテー・皮付きポテト オレンジ	280 カレーうどん ご飯・ふりかけ
	1025 28.5 4	916 29.3 3.5	939 26.5 5.7
24月	150 ご飯 ずき焼き風煮 味噌汁	440 鶏甘辛丼 温泉卵 味噌汁	250 もやしあんかけラーメン ご飯・海苔佃煮パック
	817 32.6 3.7	991 41 4.1	722 25.5 4.2
25月	130 ご飯 サバの味噌煮 小松菜胡麻和え 豚汁	450 キーマカレーライス フルーチェ	260 温玉うどん ご飯・唐揚げ
	1002 48.7 4.5	877 21.1 4.1	809 27.4 4.1
26月	200 ご飯 クリームシチュー ハムカツ つけ合わせ(スロー)	380 ご飯 エビフライ・牛肉コロッケ 付け合わせ(スロー) ポテトサラダ	300 酸辣湯ラーメン 鮭わかめご飯
	1101 26.5 4.4	1013 22.1 2.2	716 23.1 5
29月	180 中華丼 ワカメスープ	400 ご飯 欧風カレーコロッケ・ハムステーキ 付け合わせ(スロー) スパゲッティ・サラダ	300 竹輪天うどん 焼きおにぎり
	863 24.8 4.5	1106 28.4 3	619 20 4.6
30月	200 ロコモコ丼 オニオンスープ	380 ご飯 手作りから揚げ 付け合わせ(スロー・レモン) オニオンスープ	300 辛味噌ラーメン ご飯・味付け海苔
	894 27.8 4	1160 41.5 2.9	635 21.8 5.4
体育祭			

- ※ 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。