

令和8年 1月 高崎工業高校給食献立

日付	A	B	C
8 木	始 業 式		
9 金	200 ご飯 ハンバーグおろしボン酢・白身フライ スパソテー・付け合わせ（ブロックリー） 味噌汁 742 30.4 3.8	350 チキンカツカレー プリン 860 20.6 4.1	200 辛味噌ラーメン ご飯・味付のり 547 18.5 6.1
12 月	成 人 の 日		
13 火	200 挽肉チャーハン からあげ 味噌汁 885 22.3 5.7	300 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 24.7 3.5	250 きつねうどん ご飯・肉団子 593 16.1 5.9
14 水	200 ご飯 豚肉の塩だれ炒め 味噌汁 906 28.3 3.1	300 ハヤシライス ジョア 843 20.9 4.7	250 醤油ラーメン ご飯・春巻き 589 19.1 6.2
15 木	200 ご飯 スタミナ炒め わかめスープ 901 25.3 2.6	300 チキン南蛮丼 わかめスープ 843 22.1 4.8	250 肉うどん ご飯・ごま昆布 764 23.2 4
16 金	250 焼肉丼 味噌汁 895 26.1 3.8	250 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 790 12.4 4	250 醤油とんこつラーメン わかめご飯 590 21.1 5.6

※ 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。

※400食以上は2列での配食になります。

日付	A	B	C
19 月	200 そば飯チャーハン からあげ わかめスープ 862 17 5.3	300 ご飯 味噌カツ もやしのナムル・付け合わせ（スロー） わかめスープ 792 23 4.8	250 たぬきうどん ご飯・照焼チキン 556 18.9 4.3
20 火	200 豚の生姜焼き丼 味噌汁 908 26.8 3.5	300 ご飯 油淋鶏 きんぴらごぼう・付け合わせ（スロー） 味噌汁 755 24.5 5.6	250 味噌ラーメン ご飯・カレーコロッケ 631 18.6 6
21 水	200 ご飯 チキンパセリバター焼き・コロッケ スパソテー・インゲンソテー たまごスープ 853 28.2 4.7	300 麻婆豆腐丼 ヨーグルト 733 25.3 4.8	250 カレーうどん ご飯・ふりかけ 746 18.2 5.2
22 木	200 ご飯 プルコギ風 中華風スープ 619 25.4 3.1	300 ヒレソースカツ丼 中華風スープ 804 24.5 5	250 台湾ラーメン チャーハン 694 25.5 9.2
23 金	200 ご飯 からあげ・ハンバーグ マカロニサラダ・付け合わせ（スロー） 味噌汁 815 26 4.5	300 ねぎ塩豚丼 味噌汁 943 27.2 4.3	250 かしわ天うどん そばろ丼 719 20.3 4.3
26 月	200 ご飯 ヒレカツ・炭火焼鶏つくね もやしのザーサイ和え 味噌汁 733 26.1 4.3	300 照焼チキン丼 味噌汁 679 29.5 4	250 担々麺 菜飯 697 24.1 8.2
27 火	200 カレーピラフ ナゲット オニオンスープ 713 17.9 2.1	300 ご飯 チキンカツトマトソース スパソテー・付け合わせ（スロー） オニオンスープ 760 25 4.2	250 チゲ風うどん 稲荷寿司 659 21.3 6.9
28 水	200 ご飯 チーズインハンバーグ・オムレツ スパソテー・付け合わせ（スロー） 味噌汁 878 29.1 5.6	300 マーボー竜田丼 味噌汁 857 27.9 6.7	250 サンラータンメン ご飯・揚げ餃子 643 17.8 5.7
29 木	150 ご飯 回鍋肉 わかめスープ 684 18.7 5	200 あんかけカツ丼 わかめスープ 692 24 4.8	160 けんちんうどん ご飯・かぼちゃコロッケ 620 14.8 4.3
30 金	150 ご飯 豚キムチ炒め たまごスープ 821 24.3 6.7	200 カレーライス プリン 874 18.9 4.7	160 塩ラーメン ご飯・メンチカツ 634 18.6 5.7