

# 平成30年度1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
9 水	180 ご飯 サーモンフライ・イカフライ 付け合わせ(スロー・カニ棒) 味噌汁 923 31.5 3.7	400 ご飯 チーズハンバーグ ほうれん草ソテー・ポテトフライ 一口ゼリー 1001 30.4 3.6	300 ためぎうどん ご飯・ふりかけ 795 20.9 4.5
	200 中華丼 わかめスープ 881 24.1 4.6	380 ご飯 鶏の香草焼き ピリ辛炒め・小松菜胡麻和え わかめスープ 884 35.3 4.4	300 醤油ラーメン ご飯・肉団子 817 26.5 6.6
	180 ご飯 すき焼き風煮 カレーコロッケ 948 31.6 2.8	450 麻婆豆腐丼 中華風スープ 883 28.3 4.7	250 かき玉うどん 生姜焼き丼 784 22.6 4
10 木	150 ご飯 鮭のホイルワイン蒸し ハムカツ 897 34.7 3.8	430 ご飯 味噌カツ 付け合わせ(スロー) ひじき煮 995 30.6 4.1	300 味噌ラーメン ご飯・昆布佃煮 732 24.5 6.3
	200 豚キムチ丼 味噌汁 1092 33.1 6.1	400 ご飯 鶏天おろしボン酢 付け合わせ(スロー) オレンジ 味噌汁 825 33.9 3	280 けんちんうどん ご飯・チキンナゲット 816 23.5 3.9
11 金	150 ご飯 酢豚 卵スープ 1144 24.9 4	430 カレーライス サラダ 987 23.4 4	300 肉団子担々麺 菜飯 869 29.1 8.7
	150 ご飯 五目煮 コーンクリームコロッケ 1140 32.4 2.4	430 ビビンバ丼 わかめスープ 788 31.7 4.4	300 きつねうどん 焼きおにぎり 680 24.5 5.7
12 水	200 五目炒飯 春巻き 中華風スープ 980 23.1 4	380 ご飯 ささみチーズカツ 肉団子・付け合わせ(スロー) マカロニツナサラダ 966 28.2 1.8	300 醤油豚骨ラーメン ご飯・唐揚げ 858 30 5.6
	200 ご飯 鯖の胡麻照り焼き 切り干し大根煮・厚焼き玉子 揚げ出し豆腐 1106 44 31	380 豚丼 味噌汁 1022 31.1 3.9	300 カレーうどん ご飯・厚焼き玉子 937 28.5 5.4

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
23 水	230 ロコモコ丼 オニオンスープ 979 30.5 4.1	400 ご飯 手作り唐揚げ 付け合わせ(キャベツ・レモン) 1086 41.9 1.6	250 キムチラーメン ご飯・海苔佃煮パック 761 26.5 7.5
	130 ご飯 鶏の味噌焼き マカロニソテー・皮付きポテト グレープフルーツ 974 34.2 2.7	450 カレーライス プリン 1024 24.8 3.8	300 肉うどん ご飯・味付け海苔 1013 32.1 3.8
24 木	200 天ぷら定食 味噌汁 967 28.1 3.2	380 ご飯 豚肉生姜炒め 付け合わせ(スロー)・焼き餃子 味噌汁 1065 30.5 3.6	300 醤油ラーメン ご飯・焼き餃子 751 26.5 6.4
	180 エビピラフ 目玉焼き 野菜スープ 631 25.8 2.9	400 ご飯 ハンバーグトマトソース スパソテー・パリパリ塩キャベツ 野菜スープ 954 30.3 4	300 わかめ天うどん 焼き肉丼 867 22.4 4.4
25 金	150 ご飯 イカチリソース炒め メンチカツ 955 33.8 2.7	450 チキン南蛮丼 味噌汁 1164 34.7 4.1	280 酸辣湯ラーメン ご飯・ふりかけ 731 23.4 5.4
	180 ご飯 揚げ鳥の五目炒め 中華風コーンスープ 983 36.5 3.7	450 ハヤシライス ヨーグルト 938 28.3 4.1	250 味噌煮込み風うどん わかめご飯 712 21 4
26 水	170 ご飯 肉じゃが 白身魚フライ 1003 26.4 2.6	300 ご飯 ヒレカツ 付け合わせ(野菜ミックス) ドレッシングパック・味噌汁 821 24.7 3.3	130 ミートソースパグッティー コロッケパン 772 25.1 4.4

- ※ 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。