

令和2年度 11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
2月	200	340	300
	五目チャーハン 焼き餃子 中華風スープ	ご飯 味噌カツ 付け合わせ(スロー) 春雨サラダ 中華風スープ	天ぷらうどん 焼きおにぎり
	1155 21 3.1	892 23.5 4.5	505 11.2 4.2
3月	文化の日		
4月	160	400	280
	ご飯 鮭のワインホイル蒸し カレーコロッケ コーンスープ	ハヤシライス ジョア	わかめラーメン チャーハン
	849 24.2 3.1	827 22.2 3.9	632 17.6 7.7
5月	球技大会1日目(ミックスソースカツ弁当)		
6月	球技大会2日目(牛丼)		
9月	160	400	280
	ロコモコ丼 味噌汁	ご飯 豚肉生姜炒め 付け合わせ(スロー) 春巻き 味噌汁	たぬきうどん そぼろ丼
	84945 25.1 4.3	1089 28 4.3	617 16.5 4.2
10月	200	340	300
	ご飯 回鍋肉 わかめスープ	ご飯 とり天甘酢あんかけ 揚げ餃子・青梗菜炒め わかめスープ	塩バターラーメン わかめご飯
	752 18.1 4.6	963 29 3.6	619 15.2 6.3
11月	160	400	280
	ご飯 酢豚 ピリ辛もやしスープ	カレーライス ヨーグルト	けんちんうどん ご飯・昆布佃煮
	1136 19 6.4	886 18 3.7	632 14.9 4.2
12月	200	340	300
	ご飯 肉じゃが 味噌汁	ビビンバ丼 味噌汁	担々麺 ご飯・味付け海苔
	828 19.2 3.2	703 29.6 5.3	728 23.2 6.2
13月	200	340	300
	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁	鶏の照り焼き・鯖大葉フライ 付け合わせ(スロー)・大根キムチ和え 味噌汁	温玉うどん 炊き込みご飯
	666 24.8 3.6	852 32.2 4.3	625 19 4.1

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
16月	200	340	300
	天丼 味噌汁	ご飯 和風ハンバーグ・フライドポテト ナポリタン・ブロッコリー 味噌汁	海苔醤油ラーメン 高菜チャーハン
	841 21.4 2.6	935 23.8 4.9	631 17.7 8.1
17月	160	380	300
	ご飯 鮭のマヨチーズホイル焼き 青のりポテト・チキンナゲット コンソメスープ	麻婆豆腐丼 ブドウゼリー	カレーうどん ご飯・ふりかけ
	819 28.9 3.1	839 23.8 4.3	792 20.1 5.8
18月	140	400	300
	ご飯 ブルコギ風焼肉 中華風スープ	ご飯 手作りから揚げ・カニクリームフライ 付け合わせ(ミックススロー) 中華風スープ	味噌ラーメン ご飯・カニクリームフライ
	683 24.6 3.3	1013 25 2.6	713 19.2 5.7
19月	160	400	280
	ご飯 鶏のみそ焼き・ミニ串ドック ひじき煮・胡麻和え 味噌汁	ねぎ塩カルビ丼 味噌汁	わかめ天うどん ひじきご飯
	907 32.5 5.6	819 22.1 4.2	658 14.1 4.6
20月	180	360	300
	ツイストロールパン ビーフシチュー風 生野菜サラダ	ご飯 牛肉コロッケ・コーンクリームフライ コールスローサラダ 味噌汁	醤油とんこつラーメン 菜飯
	583 21.1 2.9	954 16.1 3.4	628 19.3 5.7
23月	勤労感謝の日		
10月	2学期期末テスト 24日~27日		
30月	160	400	280
	ご飯 豚キムチ炒め 卵スープ	チキン南蛮丼 卵スープ	きつねうどん 焼きおにぎり
	906 24.6 6.6	875 21.4 3.1	546 17.9 5.5

※ 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。