

令和元年 10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 火	180 焼肉丼 中華風スープ	400 ご飯 豚カツ 付け合わせ(スロー) 小松菜胡麻和え 中華風スープ	300 わかめ天うどん そぼろ丼
	882 22.4 4	838 21.9 2.6	666 16.9 4.2
2 水	160 ご飯 生揚げとひき肉の味噌炒め 卵スープ	420 ハヤシライス プリン	300 醤油とんこつラーメン ご飯・ふりかけ
	703 21.4 3.2	828 20.7 3.8	651 20.6 5.5
3 木	200 のり弁風 味噌汁	380 ご飯 照り焼きチキン カレーコロッケ ピリ辛炒め・味噌汁	300 かきたまうどん ご飯・ちくわ天
	972 27.3 3.9	934 32.8 4.7	600 14.9 3.8
4 金	160 ご飯 揚げどりの五目炒め わかめスープ	420 ビビンバ丼 わかめスープ	300 味噌ラーメン ご飯・昆布佃煮
	795 27.9 3.6	645 24.2 4.2	598 17.9 6.1
7 月	180 天丼 味噌汁	400 ご飯 豚肉生姜炒め・焼き餃子 コールスローサラダ 味噌汁	300 きつねうどん おかかご飯
	839 23.3 4.6	1009 24.5 3.6	666 20.9 5.2
8 火	150 ご飯 エビフライ・イカフライ タルタルソース付け合わせ(スロー) 味噌汁	430 ポークカレーライス ジョア	300 醤油ラーメン ご飯・唐揚げ
	851 19.5 3.4	922 19.5 3.6	677 22.6 6.4
9~11日 中間テスト			
15 火	200 そば飯チャーハン 春巻き ピリ辛もやしスープ	400 カツ煮丼 ピリ辛もやしスープ	280 温玉うどん ご飯・春巻き
	849 15.3 4.9	859 22 3.7	668 18.1 3.9
16 水	160 ご飯 酢鶏 卵スープ	420 ご飯 照り焼きハンバーグ スパソテー・フライドポテト 付け合わせ(スナッフエンドウ)・卵スープ	300 塩バターラーメン ご飯・肉団子
	910 29.4 3.8	866 24.7 3.7	650 16.8 5.7
17 木	200 ご飯 肉じゃが 味噌汁	380 ご飯 チキンチーズ焼き 小松菜ソテー・目玉焼きフライ 味噌汁	300 チゲ風うどん ご飯・コロッケ
	822 18.8 3.3	842 30.9 4.1	703 17.4 4.4
18 金	180 ご飯 鱈の味噌煮 きんぴらこんにゃく かきたま汁	450 麻婆豆腐丼 かきたま汁	250 オム焼きそば ロールパン・ジャム
	813 30.9 3.9	778 22.8 4.9	705 13.7 6

日付	南伏立A	南伏立B	南伏立C
21 月	180 ご飯 鮭のワインホイル蒸し ハムカツ 味噌汁	400 豚キムチ丼 味噌汁	300 けんちんうどん ご飯・ハムカツ
	805 30 3.7	922 25.5 5.8	738 18.9 4
23 水	180 ご飯 回鍋肉 わかめスープ	400 ご飯 手作りから揚げ 野菜コロッケ・付け合わせ(スロー) わかめスープ	300 肉団子担々麺 菜飯
	753 18.1 4.6	922 24.3 2.9	733 22.3 7.2
24 木	130 かぼちゃコロッケ・コンクリームコロッケ 付け合わせ(サラダ) ドレッシングパック 味噌汁	450 ポークカレーライス ヨーグルト	300 エビ玉うどん 稲荷寿司
	907 18.2 4.8	893 18.1 3.7	584 14.4 4.4
25 金	160 ご飯 クリームシチュー コーヒーゼリー	420 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁	300 辛味噌ラーメン ご飯・なめたけパック
	846 20 3.7	795 21.7 4	857 17.6 5.5
29 火	180 エビピラフ 目玉焼き コンソメスープ	400 ご飯 ヒレカツ・ーロチーズ 付け合わせ(ミックススロー) コンソメスープ	300 カレーうどん ご飯・ふりかけ
	633 20.5 3.3	743 21.2 3.1	787 20 5.8
30 水	160 ご飯 筑前煮 味噌汁	420 ご飯 ハンバーグデミソース マカロニソテー・ポテトフライ 味噌汁	300 醤油ラーメン ご飯・昆布佃煮
	656 21.1 3.3	997 26.5 4.6	594 19.1 6.7
31 木	150 ご飯 サバの塩麹焼き 切り干し大根煮 ピリ辛もやしスープ	430 チキン南蛮丼 ピリ辛もやしスープ	300 きつねうどん 焼きおにぎり
	782 30.2 4.1	872 21.3 3.4	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。