

平成30年 6月度高崎工業高校給食献立

日付	献立A	献立B	献立C
1 金	90 ご飯 鯖の南部焼 <small>南瓜の胡麻揚げ・竹輪の磯部揚げ ひじき煮・おくらのおかか和え</small>	500 マーボー豆腐丼 ワカメスープ	300 味噌ラーメン ご飯・ふりかけ
	799 25.7 2.7	879 28.4 4.8	715 23.9 5.4
4 月	160 卵丼 根菜汁	430 ご飯 ササミチーズカツ <small>付け合わせ(スロー)・ウインナーソーテー</small> マカロニサラダ	300 天ぷらうどん ご飯・昆布佃煮
	765 25.2 3.6	1001 28.7 2	755 19.2 4.4
5 火	150 ご飯 イカと竹の子の塩炒め 味噌汁	440 ご飯 ハンバーグ・おろしポン酢パック エビフライ・ほうれん草のソテー 人参グラッセ	300 醤油ラーメン ご飯・チキンナゲット
	801 34.1 3.5	863 26.2 2.8	778 27.7 6.3
6 水	150 ご飯 筑前煮 白身魚フライ <small>付け合わせ(ブロックリー)</small>	440 ハヤシライス コーヒゼリー	300 ピリ辛冷やしうどん ご飯・味付け肉団子
	960 31.9 2.6	926 26.6 3.9	719 20.8 5
7 木	200 天丼 味噌汁	390 ご飯 タンドリーチキン コールスローサラダ・カニ棒 オニオンスープ	300 坦々麺 わかめご飯
	999 31.8 5	878 31.6 3	857 30.3 6.8
8 金	200 ご飯 オムレットマトソースかけ 帆立刺し・ドック フレンチサラダ	390 ご飯 スタミナ炒め もやしナムル・揚げ餃子 ミニゼリー	300 きつねうどん ミニちらし寿司
	1120 35.2 3.3	1029 33.5 3.7	835 25.4 5.1
11 月	190 そば飯チャーハン 枝豆シュウマイ ワカメスープ	400 カツ煮丼 味噌汁	300 味噌ラーメン ご飯・枝豆シュウマイ
	869 21.5 3.4	1011 30.3 4	776 26.3 6.1
12 火	160 ご飯 五目野菜炒め 春巻き	430 キーマカレー プリン	300 冷やしたぬきうどん 稲荷寿司
	941 22.8 2.7	955 24.4 4.2	736 21.2 4.8
13 水	160 鮭のり弁風 味噌汁	430 ご飯 チキン竜田揚げ <small>付け合わせ(スロー) タルタルソースパック</small> じゃがいものソテー	300 醤油ラーメン ご飯・竜田揚げ
	856 34.3 3.2	1178 27.1 3.1	810 28.1 6.4

日付	献立A	献立B	献立C
14 木	160 ご飯 豆腐ハンバーグ・おろしポン酢パック 海苔卵ロール・南瓜サラダ ほうれん草の胡麻和え	430 ビビンバ丼 ワカメスープ	300 冷やしうどん ミニメンチカツ丼
	944 32.8 3.5	776 33.9 4.4	804 21.9 4.6
15 金	160 ご飯 酢豚 エノキスープ	430 ご飯 チーズハンバーグ <small>ポテトフライ・付け合わせ(スナップエンドウ)</small> オレンジ	300 ニラもやしラーメン 焼きおにぎり
	1053 26.5 3.6	971 29.7 3.1	715 22 6.8
18 月	90 ご飯 イカとカレイのマリネ風サラダ ふりかけ オニオンスープ	500 マーボー竜田丼 オニオンスープ	300 きつねうどん 炊き込みご飯
	855 29.1 4	993 31.5 6.2	770 25.1 5.4
19 火	90 ご飯 鯖の塩焼き キャベツの塩もみ <small>がんもどきの詰め煮・切り干し大根煮</small>	500 カレーライス 生野菜サラダ	300 キムチラーメン ご飯・ふりかけ
	900 37 3.5	943 22.8 5	744 25.3 6.8
20 水	160 ご飯 豆腐ハンバーグ オムレツ	430 ご飯 ヒレカツ 付け合わせ(スロー) マカロニサラダ	300 天ぷらうどん ひじきご飯
	857 36.2 3.2	896 25.1 1.8	780 20.1 4.6
21 木	200 ご飯 オムライス コンソメスープ	390 ご飯 照り焼きチキン もやしのナムル・ピリ辛炒め 竹の子シュウマイ	300 ゴマダレ冷やし中華 コーンライス
	801 16.6 4.5	898 34.7 3.9	804 31 5.6
22 金	200 ご飯 肉じゃが 鯖大葉チーズフライ <small>付け合わせ(ブロックリー)</small>	390 ご飯 歐風カレーコロッケ・ハムステーキ 塩焼きそば <small>付け合わせ(ミニトマト・ブロックリー)</small>	300 ピリ辛冷やしうどん ミニ卵そぼろ丼
	917 26.5 2.4	1006 25.7 3.6	643 19.2 5.6
25 月	100 ピザトースト ミニパン フルーツヨーグルト オニオンスープ	500 ハヤシライス フルーツヨーグルト	290 酸ラー湯ラーメン 菜飯
	560 23.6 3.7	934 27.5 4	716 23 5.3
6月26日~29日 期末テスト			

- ※ 栄養成分表示 黒→カロリー(kc; 赤→たんぱく質(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。