

令和元年 11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 金	200 ご飯 八宝菜 わかめスープ 695 17.4 3.9	380 豚肉生姜炒め丼 わかめスープ 906 21.7 2.8	300 肉団子担々麺 菜飯 733 22.3 7.2
	200 オムライス オニオンスープ 717 11.5 3.9	380 ご飯 欧風カレーコロッケ チキンカツ・付け合わせ(スロー) オニオンスープ 958 18 3.1	300 温玉うどん 稲荷寿司 523 17.5 4.3
5 火	180 ご飯 肉じゃが 味噌汁 822 18.8 3.3	400 麻婆豆腐丼 コーヒーゼリー 790 22.8 3.8	300 味噌ラーメン ご飯・チキンナゲット 647 20 5.6
	200 ご飯 和風きのこハンバーグ スパソテー・ブロッコリー 味噌汁 845 25.3 4.2	400 ご飯 手作りから揚げ 野菜コロッケ・コールスローサラダ 味噌汁 1072 26.4 3.2	280 かきたまうどん コロッケ丼 693 15.4 4.2
8.9日 工業祭			
11日 工業祭代休			
12 火	200 天丼 味噌汁 833 23.1 4.3	380 ご飯 スタミナ炒め 付け合わせ(ミックススロー)スパサラダ 味噌汁 1093 27.2 3.9	300 醤油とんこつラーメン 高菜チャーハン 664 20.3 8.3
	180 ご飯 チキンチーズクリーム焼き マカロニソテー・ホタテ風味カツ トマトスープ 967 32.4 3.4	400 カツ煮丼 トマトスープ 895 21.5 4.4	300 エビ玉うどん 玉子煮丼 723 18.7 5.1
13 水	200 ご飯 イカと筍の塩炒め 卵スープ 649 26 2.5	400 ご飯 ハンバーグ・おろしポン酢パック 付け合わせ(スロー)皮付きポテト 卵スープ 758 22.2 3	280 チンジャオ風ラーメン ご飯・昆布佃煮 668 21.1 5.6
	200 ご飯 チーズメンチカツ・コーンコロッケ 付け合わせ(スロー)オレンジ 味噌汁 931 20.8 3.7	380 ビビンバ丼 味噌汁 692 27.4 5.3	300 カレーうどん ご飯・ふりかけ 793 20.1 5.9

日付	南伏立 A	南伏立 B	南伏立 C
18 月	180 五目チャーハン 春巻き ピリ辛もやしスープ 811 17.6 6.9	400 ご飯 チキン南蛮 付け合わせ(スロー)ーロチーズ ピリ辛もやしスープ 877 21.5 3.3	300 辛味噌ラーメン ご飯・春巻き 734 21 5.2
	160 ご飯 鯖のみそ焼き ひじき煮 豚汁 847 34 4.5	420 ハヤシライス ヨーグルト 794 20.6 3.9	300 わかめ天うどん おかかご飯 634 14.4 4.1
19 火	180 ご飯 すき焼き風煮 味噌汁 661 24.6 3.6	400 ご飯 とり天甘酢あんかけ 蟹玉・青梗菜ソテー 味噌汁 1014 32.8 4.2	300 塩バターラーメン 蟹玉丼 770 19.4 7
	200 中華丼 味噌汁 794 21.4 4.7	380 ご飯 ハンバーグマトソース スパソテー・フライドポテト 味噌汁 979 28.2 4.6	300 かき揚げうどん 焼きおにぎり 506 11.2 4.2
20 水	180 ご飯 回鍋肉 中華風コンソープ 797 19.4 4.4	400 ご飯 ヒレカツ 付け合わせ(スロー)・もやしザーサイ和え 中華風コンソープ 743 20.2 3.6	300 麻婆ラーメン わかめご飯 683 26.9 7.3
	180 ご飯 鮭のワインホイル蒸し ハムカツ 味噌汁 763 28.1 3.6	400 ねぎ塩カルピ丼 味噌汁 792 21.3 4	300 きつねうどん 2色そばろ丼 690 22.1 5.2
21 木	150 ご飯 エビイカチリソース わかめスープ 799 24.2 3.1	430 チキンカレーライス プリン 869 18.8 3.7	300 醤油ラーメン ご飯・唐揚げ 682 21.6 5.8
	11/27~12/2 期末テスト		

※ 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時となります。