

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	380	300
	ご飯 八宝菜 わかめスープ	豚肉生姜炒め丼 わかめスープ	肉団子担々麺 菜飯
	695 17.4 3.9	906 21.7 2.8	733 22.3 7.2
5 火	200	380	300
	オムライス オニオンスープ	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	温玉うどん 稲荷寿司
	717 11.5 3.9	958 18 3.1	523 17.5 4.3
6 水	180	400	300
	ご飯 肉じゃが 味噌汁	麻婆豆腐丼 コーヒーゼリー	味噌ラーメン ご飯・チキンナゲット
	822 18.8 3.3	790 22.8 3.8	647 20 5.6
7 木	200	400	280
	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	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	かきたまうどん コロッケ丼
	845 25.3 4.2	1072 26.4 3.2	693 15.4 4.2
8.9日 工業祭			
11日 工業祭代休			
12 火	200	380	300
	天丼 味噌汁	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	醤油とんこつラーメン 高菜チャーハン
	833 23.1 4.3	1093 27.2 3.9	664 20.3 8.3
13 水	180	400	300
	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	カツ煮丼 トマトスープ	エビ玉うどん 玉子煮丼
	967 32.4 3.4	895 21.5 4.4	723 18.7 5.1
14 木	200	400	280
	ご飯 イカと筍の塩炒め 卵スープ	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	チンジャオ風ラーメン ご飯・昆布佃煮
	649 26 2.5	758 22.2 3	668 21.1 5.6
15 金	200	380	300
	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	ビビンバ丼 味噌汁	カレーうどん ご飯・ふりかけ
	931 20.8 3.7	692 27.4 5.3	793 20.1 5.9

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