



7月献立表



令和2年度

埼玉県立春日部高等学校

定時制

日	献立名		主な材料名			栄養量	
	牛乳	主食・主菜・副菜	体の組織をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質
						kcal	g
1水	○	焼き鳥井 小松菜の胡麻和え 大根と豆腐の味噌汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, ねりごま	玉葱, ねぎ, 干し椎茸, こまつな もやし, にんじん, だいこん	666	35.0
2木	○	なすとひき肉のカレーライス カントリーサラダ ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ヨーグルト	米, おおむぎ, 油, 三温糖	なす, 玉葱, にんじん, トマト きゅうり, キャベツ, だいこん レモン果汁	889	34.5
3金	○	鰻のひつまぶし風 水菜とかまぼこのわさび和え 手作り鶏団子汁	牛乳, うなぎのかば焼き, 錦糸卵 かまぼこ, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 三温糖, かたくり粉	ごぼう, 干し椎茸, だいこん みずかけな, わさび, オクラ はくさい, にんじん, 玉葱	866	43.2
6月	○	青椒肉絲丼 五目スープ いちごプリン	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, かたくり粉, 油, 三温糖 いちごプリン	青ピーマン, たけのこ, にんじん しめじ, もやし, きくらげ	635	29.7
7火	○	ちらし寿司 鶏の唐揚げ 花魁とほうれん草のすまし汁	牛乳, 錦糸卵, のり, 鶏肉	米, 三温糖, ごま, 油, 薄力粉 かたくり粉, 麩	にんじん, 干し椎茸, たけのこ かんぴょう, さやえんどう ほうれんそう, えのきたけ	766	29.1
8水	○	ご飯 魚の煮つけ 厚揚げの炒めもの おくらと玉葱の味噌汁	牛乳, 白身魚, 豚肉, 生揚げ みそ	米, 三温糖, 油	キャベツ, にんじん, 干し椎茸 オクラ, 玉葱	832	36.5
9木	○	揚げパン (シュガー) チリコンカン 野菜のスープ	牛乳, 大豆, 豚肉, 大豆ミート ベーコン	油, コッペパン, 上白糖, 薄力粉	玉葱, にんじん, だいこん さやいんげん, しめじ	812	37.6
10金	○	ご飯 鶏の照焼 かぼちゃの含め煮 みそけんちん汁	牛乳, 鶏肉, 豆腐, みそ	米, 三温糖, 薄力粉, かたくり粉 さといも, こんにゃく	かぼちゃ, だいこん, にんじん ねぎ, ほうれんそう, 干し椎茸	701	35.2
13月	○	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き しめじともやしの和え物 キャベツとベーコンのスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	米, はちみつ, 三温糖	しめじ, もやし, にんじん ブロッコリー, レモン果汁, 玉葱 キャベツ	703	36.8
14火	○	ご飯 豚肉の生姜焼き 磯香味和え なすと油揚げの味噌汁	牛乳, 豚肉, のり, 油揚げ, みそ	米, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, ほうれんそう もやし, キャベツ, なす	715	32.0
15水	○	きつねうどん 蓮根のせめんチカツ	牛乳, 油揚げ, 鶏肉, こんぶ 蓮根のせめんチカツ	うどん, もち, 三温糖, 油	こまつな, にんじん, ねぎ, 玉葱	641	28.2
16木	○	ご飯 ゴーヤと鶏肉の炒め物 夏野菜のカレースープ	牛乳, 鶏肉, 豆腐, ベーコン	米, 油, 三温糖	にがうり, にんじん, もやし 玉葱, ズッキーニ, トマト	728	34.9
17金	○	～京都府の郷土料理～ ご飯 白身魚の西京焼き 厚揚げと大根の炊いたん お吸い物	牛乳, 白身魚, みそ, 生揚げ	米, 三温糖, 油	だいこん, にんじん さやえんどう, ほうれんそう	658	34.4
20月	○	ご飯 春巻き そら豆のパンパンジーサラダ トマトとあさりの中華風スープ	牛乳, 鶏肉, あさり, 春巻き	米, 油	そらまめ, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, トマト, 玉葱, きくらげ	733	29.1
21火	○	ご飯 鯖の味噌煮 おくらの千草和え 沢煮椀	牛乳, さば, みそ, 油揚げ, 豚肉	米, 三温糖, 油, ごま	オクラ, こまつな, にんじん, もやし, えのきたけ, ごぼう, だいこん, ほうれんそう, 干し椎茸	766	36.7
22水	○	食パン マーメレードジャム 鶏肉のトマトソース カントリーサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳, 鶏肉, ひよこまめ, ベーコン	食パン, 薄力粉, 三温糖, 油, じゃがいも	マーメレード, トマト, きゅうり, キャベツ, だいこん, にんじん, レモン果汁, 玉葱	629	36.2
27月	○	ご飯 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳, 鶏肉, みそ, さつま揚げ, 豆腐	米, ごま油, 三温糖	切干しだいこん, にんじん, いんげん, 干し椎茸, ほうれんそう, えのきたけ	652	35.4
28火	○	ご飯 豚肉の甘辛野菜炒め ポテトサラダ もずくの味噌汁	牛乳, 豚肉, ロースハム, もずく, 豆腐, みそ	米, 油, 三温糖, じゃがいも, マヨネーズ	玉葱, にんじん, キャベツ, マーメレード, きゅうり, とうもろこし, レモン果汁, ねぎ	797	33.7
29水	○	ご飯 いわしの甘露煮 野菜のアーモンド和え 根菜の汁物	牛乳, いわし	米, 三温糖, アーモンド, さつまいも	しょうが, ほうれんそう, もやし, キャベツ, にんじん, ごぼう, だいこん, れんこん	687	32.8
30木	○	ご飯 魚と野菜の揚げびたし 芋の子汁	牛乳, 青魚, 豚肉, 豆腐	米, 油, かたくり粉, 三温糖, さといも	なす, にんじん, 玉葱, ねぎ, ごぼう	827	46.6

※献立表にすべての食材等が載っているわけではありません。食材等の都合により事前連絡なしで献立を変更することがあります。