



9月献立表



令和2年度

埼玉県立春日部高等学校

定時制

日	牛乳	献立名 主食・主菜・副菜	主な材料名			栄養量	
			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 kcal	たんぱく質 g
1火	○	～ 防災献立 ～ 救給カレー 野菜のスープ オレンジゼリー	牛乳, ベーコン	救給カレー, オレンジゼリー	キャベツ, にんじん, 玉葱, しめじ	727	15.2
2水	○	ターメリックライス 鶏肉のアップルソース ブロッコリーとごぼうの胡麻和え 和風コンソメスープ	牛乳, 鶏肉	米, 三温糖, ねりごま	玉葱, りんご, ブロッコリー, にんじん, ごぼう, もやし, キャベツ, 干し椎茸	672	35.5
3木	○	ご飯 鮭の塩焼き 里芋のそぼろ煮 なすと油揚げの味噌汁	牛乳, さけ, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 油, さといも, こんにゃく, 三温糖, かたくり粉	にんじん, 玉葱, グリンピース, なす	723	38.8
4金	○	ソース焼きそば わかめスープ 杏仁豆腐	牛乳, 豚肉, わかめ	中華めん, 油, ごま, ごま油, 杏仁豆腐	キャベツ, にんじん, 玉葱, もやし, チンゲンツアイ, だいこん	577	29.3
7月	○	ご飯 さんまの塩焼き かぼちゃのいとこ煮 けんちん汁	牛乳, さんま, あずき, 豚肉, 豆腐	米, 三温糖, さといも, こんにゃく	かぼちゃ, だいこん, にんじん, 干し椎茸	865	36.4
8火	○	ご飯 麻婆茄子 ワンタンスープ	牛乳, 豚肉, みそ, 鶏肉	米, 油, 三温糖, かたくり粉, ごま油, ワンタンの皮	なす, 玉葱, にんじん, チンゲンツアイ, たけのこ, もやし	763	32.1
9水	○	～ 重陽献立 ～ ご飯 いかと野菜のかき揚げ 鶏肉のすまし汁	牛乳, いか, 鶏肉	米, 油, さつまいも, 米粉, 薄力粉, かたくり粉	玉葱, にんじん	733	31.6
10木	○	食パン 手作りハンバーグケチャップソース ブロッコリーサラダ パンキンポタージュ	牛乳, 牛肉, 豚肉, 生クリーム	食パン, パン粉, 三温糖, 油	玉葱, ブロッコリー, もやし, とうもろこし, レモン果汁, かぼちゃ	847	33.3
11金	○	ご飯 蒸し鶏のゴマみそかけ マカロニサラダ 野菜のスープ	牛乳, 鶏肉, みそ, ロースハム	米, 薄力粉, ねりごま, 三温糖, マカロニ, マヨネーズ	にんじん, きゅうり, 玉葱, いんげん, キャベツ	774	42.0
14月	○	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き 枝豆とひじきの煮物 小松菜のすまし汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, さつまいも, 豆腐	米, 薄力粉, 三温糖	えだまめ, にんじん, ごぼう, こまつな	615	34.2
15火	○	五目あんかけうどん コーンコロケ	牛乳, 豚肉	うどん, さといも, 三温糖, かたくり粉, 油, コーンコロケ	はくさい, にんじん, もやし, たけのこ, こまつな	649	27.8
16水	○	ご飯 鶏の唐揚げ 磯香味和え 大根とわかめの味噌汁	牛乳, 鶏肉, ツナ, のり, わかめ, みそ	米, 油, 薄力粉, かたくり粉, 三温糖	ほうれんそう, にんじん, もやし, キャベツ, だいこん	775	32.6
17木	○	ご飯 ポークソテー こふきいもと人参グラッセ なめこと小松菜の味噌汁	牛乳, 豚肉, 油揚げ, みそ	米, 三温糖, じゃがいも, バター, 油	玉葱, にんじん, なめこ, こまつな	739	39.1
18金	○	～ 鳥取県の郷土料理 ～ どんどろけ飯 鯖の香り揚げ らっきょうサラダ ほうれん草のすまし汁	牛乳, 豆腐, さわら, くきわかめ, かにかま, 豆腐	米, ごま油, 三温糖, 油, かたくり粉, 薄力粉, マヨネーズ	にんじん, ごぼう, キャベツ, きゅうり, らっきょう, ほうれんそう	876	34.7
23水	○	ご飯 タンダー風チキン 野菜サラダ チャナ・マサラ風スープ	牛乳, 鶏肉, ヨーグルト, 手亡豆, 大豆	米, 三温糖, カレーフレーク, 油, じゃがいも	玉葱, キャベツ, カリフラワー, とうもろこし, レモン果汁, にんじん, トマト	726	36.3
24木	○	ご飯 イカの炒め物 もやしと豆腐の中華スープ フルーツポンチ	牛乳, いか, 鶏肉, 豆腐	米, 油, 三温糖, かたくり粉, こんにゃく	にんじん, 玉葱, キャベツ, アスパラガス, もやし, こまつな, みかん	700	34.8
25金	○	食パン パテチョコレート ささみのレモンソース ブロッコリーのマヨネーズ和え 野菜のコンソメスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン	食パン, チョコレートソース, 油, かたくり粉, 三温糖, マヨネーズ, じゃがいも	レモン果汁, ブロッコリー, にんじん, 玉葱, キャベツ	798	38.9
28月	○	かやくご飯 がんもどきの含め煮 小松菜ともやしのおかか和え 水菜と麩のすまし汁	牛乳, 鶏肉, がんもどき, かつお節, かまぼこ	米, 油, 三温糖, 麩	にんじん, 干し椎茸, ごぼう, きぬさや, こまつな, もやし, 水菜, だいこん	662	29.0
29火	○	ご飯 酢豚 中華風はるさめスープ	牛乳, 豚肉	米, 油, かたくり粉, 三温糖, はるさめ	にんじん, 玉葱, たけのこ, 青ピーマン, 椎茸, きくらげ, もやし, こまつな	827	39.5
30水	○	トマトライス 白身魚のパン粉焼き 小松菜ともやしの和風サラダ きのことキャベツのスープ	牛乳, さわら, 鶏肉	米, 油, パン粉	トマト, こまつな, もやし, にんじん, だいこん, キャベツ, えのきたけ, しめじ, エリンギ, 椎茸	728	41.7

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。