



# 10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 kcal	たんぱく質 g
		<b>～ 十五夜献立 ～</b>					
1 木	○	ご飯 さばのマヨネーズ焼き 野菜の梅和え きのこ野菜のスープ 月見団子	牛乳、さば、ベーコン、みそ、 小豆	米、マヨネーズ、白玉	キャベツ、にんじん、だいこん、梅、 しいたけ、ひらたけ、マッシュルーム、 しめじ、玉葱	751	30.3
2 金	○	カレー南蛮うどん ちくわの磯辺揚げ	牛乳、鶏肉、油揚げ、竹輪、 あおのり	うどん、かたくり粉、油、 薄力粉	にんじん、玉葱、こまつな、干し椎茸	630	31.7
5 月	○	ご飯 鶏肉の照焼き 厚揚げの味噌炒め さつま汁	牛乳、鶏肉、厚揚げ、 みそ	米、三温糖、薄力粉、かたくり粉、 油、さつまいも	こまつな、にんじん、もやし、ごぼう、 だいこん	751	30.3
6 火	○	ご飯 さわらの胡麻焼き 五目きんぴら 小松菜と豆腐の味噌汁	牛乳、さわら、ちくわ、みそ、 豆腐	米、三温糖、ごま、油	にんじん、ごぼう、たけのこ、とうがらし、 こまつな、いんげん	888	44.9
7 水	○	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの味噌汁	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	米、油、しらたき、三温糖	だいこん、にんじん、はくさい、 かぼちゃ	799	39.0
8 木	○	ご飯 豚肉入りポテトコロッケ フレンチサラダ トマトのスープ	牛乳、鶏肉、大豆	米、油、三温糖	にんじん、キャベツ、パセリ、 玉葱、トマト	656	20.8
9 金	○	ご飯 ゆで豚の大根おろしかけ 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	牛乳、豚肉、さつま揚げ、 豆腐	米、油、三温糖	だいこん、玉葱、切干大根、にんじん、 ほうれん草、干し椎茸	703	35.6
12 月	○	豚肉のしぐれ煮 けんちん汁	牛乳、豚肉、豆腐	米、油、しらたき、三温糖、 さといも	玉葱、にんじん、だいこん、干し椎茸	765	37.9
13 火	○	親子丼 かぶと油揚げの味噌汁	牛乳、鶏肉、たまご、豆腐、 わかめ、みそ	米、油、三温糖	玉葱、にんじん、干し椎茸、だいこん	803	39.5
14 水	○	野菜たっぷりタンメン マラーカオ	牛乳、豚肉、なると、さつま揚げ	中華めん、油、マラーカオ	キャベツ、にんじん、きくらげ、 とうもろこし、チンゲンツアイ、もやし	718	31.7
15 木	○	きじ焼き丼 キャベツともやしの味噌汁 紅芋ごま団子	牛乳、鶏肉、みそ	米、三温糖、薄力粉、かたくり粉、 紅芋ごま団子、油	キャベツ、もやし、にんじん	900	39.6
16 金	○	回鍋肉丼 スーラータン	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、 みそ	米、油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、玉葱、にんじん、パプリカ、 たけのこ、きくらげ、チンゲンツアイ	736	41.7
		<b>～ 萩田県の郷土料理 ～</b>					
19 月	○	ご飯 ハタハタの唐揚げ 小松菜ともやしのおかか和え きりたんぼ汁	牛乳、はたはた、かつお節、 鶏肉、豆腐	米、油、薄力粉、きりたんぼ、 こんにゃく	こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、 だいこん	673	30.6
20 火	○	ハヤシライス 野菜のコンソメスープ	牛乳、牛肉、ベーコン	米、麦、油	玉葱、にんじん、グリーンピース、 マッシュルーム、トマト、キャベツ	831	31.6
21 水	○	コッペパン ゆでフランクフルトソーセージ キャベツとカリフラワーの炒め物 コーンスープ	牛乳、フランクフルト	コッペパン、油、 三温糖	キャベツ、にんじん、カリフラワー、 とうもろこし、玉葱	805	28.1
22 木	○	ご飯 豆腐の五目煮 小松菜ともやしのおかか和え 豚汁	牛乳、鶏肉、豆腐、かつお節、 豚肉、みそ	米、こんにゃく、三温糖、油、 さといも	にんじん、ごぼう、玉葱、たけのこ、 干し椎茸、こまつな、もやし、だいこん	700	35.2
23 金	○	カレーピラフ りんごドレッシングサラダ わかめスープ	牛乳、鶏肉、ロースハム、わかめ	米、麦、油、バター、三温糖、ごま	玉葱、にんじん、とうもろこし、キャベツ、 マッシュルーム、グリーンピース、 ブロッコリー、りんご、だいこん	650	26.4
26 月	○	トマトソース・スパゲティ きのこ野菜のスープ	牛乳、ベーコン、鶏肉	油、パスタ	玉葱、にんじん、トマト、キャベツ、 ひらたけ、しめじ、椎茸、マッシュルーム	675	29.2
27 火	○	ご飯 焼き餅の甘酢あんかけ 大学芋 けんちん汁	牛乳、さわら、豆腐	米、かたくり粉、三温糖、油、 さつまいも、ごま、さといも、 こんにゃく	玉葱、にんじん、いんげん、だいこん、 こまつな	817	31.9
28 水	○	ご飯 鶏肉のバジルソース カントリーサラダ ひよこ豆のスープ	牛乳、鶏肉、ひよこめめ、 ベーコン	米、三温糖、油、じゃがいも	バジル、キャベツ、だいこん、にんじん、 レモン果汁、玉葱	706	35.1
29 木	○	ご飯 豚肉の生姜焼き お揚げのサラダ 沢煮焼	牛乳、豚肉、油揚げ、 ロースハム	米、油、三温糖	玉葱、にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう、 だいこん、こまつな、干し椎茸	805	38.4
		<b>～ ハロウィン献立 ～</b>					
30 金	○	チキンライス かにかまとキャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳、鶏肉、かにかま、 ベーコン	米、麦、油、バター、三温糖、ごま油	玉葱、にんじん、とうもろこし、 マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、 だいずもやし	606	27.3

※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。