

2021年4月9日～30日

令和3年4月給食献立

※アスリートメニューは5月より実施します。

メニュー		定食・丼・麺 E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質	食材	アスリートメニュー	アレルギー	アスリートメニュー アレルギー
2021/04/09	金曜日	生姜焼き	定食ライス・スープ付き・ヒジキの煮物 E: 862 kcal P: 25.4 g F: 24.7 g	豚肉、玉ねぎ、生姜、醤油、味醂、ひじき、にんじん、キャベツ、トマト、油あげ、絹さや	肉増量	
2021/04/12	月曜日	ナポリタン	麺物・スープ付き野菜と雑魚のサラダ E: 701 kcal P: 20.3g F: 16.6 g	パスタ、挽肉、トマトペースト、ピーマン、玉ねぎ、じゃこ、野菜	大盛り+ロングウインナー	
2021/04/13	火曜日	手作りハンバーグ	定食ライス・スープ付き・ポテトサラダ E: 801 kcal P: 33.9 g F: 23.5 g	合挽肉、醤油、味醂、玉ねぎ、ポテトサラダ、きゅうり、デミグラスソース、カリフォルニアミックス、玉子、マヨネーズ	+から揚げ	
2021/04/14	水曜日	豚焼肉ともやしのネギソース	定食ライス、汁付き・大根サラダ E: 830 kcal P: 24.1 g F: 23.6 g	豚バラ、コマ、もやし、長ネギ、大根、マヨネーズ、カイワレ大根、プチトマト	肉増量	
2021/04/15	木曜日	ブルコギ	定食ライス・スープ付き、春雨サラダ E: 854 kcal P: 27.1 g F: 23.6 g	豚肉、味噌、玉ねぎ、にんじん、玉子、春雨、玉子マヨネーズ、きゅうり、ハム	肉増量	
2021/04/16	金曜日	タコライス	丼物・スープ付き・マカロニサラダ E: 809 kcal P: 28.6 g F: 22.9 g	豚ひき肉、玉ねぎ、レタス、トマト、カットチーズ、マヨネーズ、レタス、マカロニサラダ、ハム、きゅうり	大盛り+エビフライ	
2021/04/19	月曜日	すき焼き風うどん	麺物・ごぼうのマヨネーズサラダ E: 775 kcal P: 25.3 g F: 19.9g	うどん、牛バラ、ねぎ、しいたけ、白菜、マヨネーズ、マカロニサラダ、きゅうり、キンピラミックス	大盛り+ささみチーズフライ	
2021/04/20	火曜日	ポークケチャップ	定食ライス、スープ付き・ツナサラダ E: 860 kcal P: 29.5 g F: 22 g	豚肉、トマトピューレ、ケチャップ、玉ねぎ、ツナ、マヨネーズ、レタス、ブロッコリー、トマト	肉増量	
2021/04/21	水曜日	チーズカレー	丼、カレー、コールスロースラダ E: 849 kcal P: 28.6 g F: 26.6 g	豚こま、じゃがいも、人参、玉ねぎ、チーズ、ルー、キャベツ、コーン、きゅうり	大盛り+コロケ	
2021/04/22	木曜日	チキンのマヨコーン焼き	定食ライス、汁つき・ナムル E: 922 kcal P: 36.3 & F: 22.9 g	鶏肉、大根、ねぎ、もやし、ごま油、マヨネーズ、コーン、アスパラ、きゅうり、カニカマ	肉増量	
2021/04/23	金曜日	ビビン丼	丼物・汁つき・やみつきキャベツ E: 798 kcal P: 36.2 g F: 34.2 g	挽肉、ほうれん草、人参、もやし、コチュジャン、キャベツ、トマト、豚肉、レタス	大盛り+温泉たまご	
2021/04/26	月曜日	あんかけ焼きそば	麺物、スープ付き・蒸し鶏のサラダ E: 790 kcal P: 24.2 g F: 25.3g	麺、豚肉、たまねぎ、人参、きくらげ、白菜、鶏肉、きゅうり、トマト、ブロッコリー	大盛り+シューマイ	
2021/04/27	火曜日	ガリバタチキン	定食ライス、汁つき・豆とヒジキの彩マリネ E: 886 kcal P: 36.2 g F: 34.2 g	鶏肉、にんにく、玉ねぎ、バター、ひじき、豆、ブロッコリー、トマト	肉増量	
2021/04/28	水曜日	麻婆豆腐	定食、スープ付き・餃子 E: 798 kcal P: 36.2 g F: 34.2 g	挽肉、木綿豆腐、ねぎ、生姜、ニンニク、麻婆豆腐の素、餃子	大盛り+春巻き	
2021/04/30	金曜日	ビーフストロガフ	丼、ルー物、カボチャサラダ E: 830 kcal P: 36.6 g F: 22.5 g	牛バラ、コマ、たまねぎ、マッシュルーム、カボチャ、レタス、トマト、マヨネーズ	肉増量	

※都合によりメニューを変更させて頂く場合があります

アレルギー表示

蕎麦



※各自でかけていただくドレッシング中濃ソースなどのアレルギーは食堂に掲示します。

※加工食品については、製造過程において機械や器具などからのアレルギーが混入(コンタミネーション)が起こる場合があります。コンタミネーションの記載はしていません。*材料等の都合によりメニューが変更になる場合がございます、その際はご了承ください。*ご不明なは給食職員までお願いいたします。