

令和3年8月給食献立

	メニュー	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	E:エネルギー F:たんぱく質 F:脂質
2021/8/31 火曜日	チーズカレー	鶏肉、玉葱、じゃがいも、人参、チーズ、カレー粉、カレールー	大盛り+野菜コロッケ			E: 746kcal
	コンソメスープ	ワカメ、コンソメ				P:19.77g
	コールスローサラダ	キャベツ、貝割、コーン、マヨネーズ				F:11.37g

令和3年 9月給食献立

	メニュー	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	E:エネルギー F:たんぱく質 F:脂質
2021/9/1 水曜日	チーズカレー	鶏肉、玉葱、じゃがいも、人参、チーズ、カレー粉、カレールー	大盛り+野菜コロッケ			E: 746kcal
	コンソメスープ	ワカメ、コンソメ				P:19.77g
	コールスローサラダ	キャベツ、貝割、コーン、マヨネーズ				F:11.37g
2021/9/2 木・金曜日	メンチカツ	豚肉、パン粉、キャベツ、ウスターソース	大盛り+メンチカツ増量			E: 496kcal
	コンソメスープ	玉ねぎ、コンソメ				P:17.49g
	春雨サラダ	春雨、きゅうり、人参、ドレッシング				F:14.33g
2021/9/6 月・火曜日	冷やしぶっかけ山菜うどん	うどん、山菜水煮、昆布、醤油、みりん、顆粒だし	麺増量+ご飯+ミニハンバーグ			E: 668kcal
	野菜天ぷら	さつま芋、茄子、オクラ、小麦、天ぷら粉				F:17.16g
2021/9/8 水・木曜日	油淋鶏	鶏もも、醤油、ニンニク、生姜、ごま油、ラー油、片栗粉、中華だし	大盛り+肉増量			E: 889kcal
	すまし汁	ワカメ、顆粒だし、醤油				P:16.66g
	五目野菜の昆布和え	キャベツ、もやし、人参、しめじ、インゲン、昆布				F:29.02g
2021/9/10 金・月曜日	和風パスタ	パスタ、しめじ、玉ねぎ、ベーコン、インゲン、バター、オリーブオイル、昆布	麺増量+とんかつ			E: 649kcal
	コンソメスープ	コンソメ、コーン、塩コショウ				P:12.47g
	ポパイサラダ	ほうれん草、人参、マヨネーズ				F:47.35g
2021/9/14 火曜日	ハムカツ	豚肉、パン粉、キャベツ、ウスターソース	大盛り+オムレツ			E: 857 kcal
	すまし汁	大根、顆粒だし、醤油				P:36.01g
	インゲンのごま和え	インゲン、人参、つきこんにゃく、白ゴマ、顆粒だし、醤油、砂糖				F:28.7g
2021/9/15 水曜日	蒸し鶏の香味ソースかけ	鶏もも、青ネギ、ニンニク、生姜、中華だし、醤油、酢、みりん、砂糖、ごま油、片栗粉	大盛り+肉増量			E: 878 kcal
	中華スープ	玉ねぎ、中華だし、醤油、塩				P:36.08g
	白菜キムチ	白菜、キムチ、キムチの素				F:34.48g
2021/9/16 木曜日	ハンバーグステーキ	牛豚ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、ニンニク、ナツメグ、ケチャップ、デミグラスソース	大盛り+フライドポテト			E: 878 kcal
	コンソメスープ	ワカメ、コンソメ				P:28.54g
	洋風和え	玉ねぎ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、カリフラワー、マヨネーズ、塩コショウ				F:32.39g
2021/9/17 金曜日	スープカレー野菜添え	豚ひき肉、玉ねぎ、カボチャ、ナス、れんこん、オクラ、ニンニク、カレー粉、カレールー	大盛り+ウィンナー			E: 753 kcal
	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、白ゴマ、醤油、砂糖				P:22.79g
2021/9/21 火曜日	汁なし坦々麺	ラーメン、豚ひき肉、玉ねぎ、たけのこ、ニンニク、ごま油、ラー油、ねりごま、豆板醤、甜麺醤、醤油	麺増量+ご飯+温泉卵			E: 885 kcal
	中華スープ	ほうれん草、中華だし、醤油、塩				P:27.81g
	餃子	豚肉、鶏肉、白菜、玉ねぎ、ニラ、醤油、ニンニク、ごま油、生姜				F:27.87g
2021/9/22 水曜日	チキンソテーオニオンソース	鶏もも、玉ねぎ、キャベツ、人参、コンソメ、醤油、みりん	大盛り+肉増量			E: 840 kcal
	味噌汁	白菜、顆粒だし、味噌				P:36.39g
	彩り野菜サラダ	ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、カリフラワー、玉ねぎ、マヨネーズ、塩コショウ				F:28.43g
2021/9/24 金曜日	スタミナ豚丼	豚こま、玉ねぎ、人参、ニンニクの芽、焼き肉のタレ、片栗粉、醤油、みりん、中華だし	大盛り+肉増量			E: 875 kcal
	すまし汁	わかめ、顆粒だし、醤油				P:34.86g
	シュウマイ	豚肉、玉ねぎ、醤油、砂糖、塩				F:28.11g
2021/9/27 月曜日	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ	パスタ、ほうれん草、ベーコン、玉ねぎ、ホワイトソース、バター、オリーブオイル、コンソメ	麺増量+うずら串フライ			E: 684 kcal
	和風サラダ	ひじき、玉ねぎ、人参、大根、ドレッシング				F:46.48g
2021/9/28 火曜日	豚肉とごぼうのしくれ煮	豚こま、ごぼう、人参、小松菜、つきこんにゃく、醤油、みりん、砂糖	大盛り+肉増量			E: 835 kcal
	味噌汁	青ネギ、顆粒だし、味噌				P:25.79g
	ちくわ天	ちくわ、天ぷら粉、醤油				F:34.47g
2021/9/29 水曜日	鶏肉と野菜の卵とし丼	鶏もも、卵、玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンピース、顆粒だし	大盛り+肉増量			E: 761 kcal
	味噌汁	油揚げ、顆粒だし、味噌				P:31.38g
	豆腐のオクラのサラダ	豆腐、オクラ、玉ねぎ、ドレッシング				F:25.44g
2021/9/30 木曜日	アジフライ	アジフライ、キャベツ、人参	大盛り+肉団子			E: 676 kcal
	すまし汁	わかめ、顆粒だし、醤油				P:25.89g
	じゃがいものチリソースかけ	じゃがいも、玉ねぎ、チリソース、ケチャップ、パセリ				F:13.42g

アレルギー表示

※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室に掲示します。
 ※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。
 ※ご不明な点は給食職員までお願いいたします。