

令和3年10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	エネルギー たんぱく質 P:炭水 E:kcal
2021/10/1 金曜日	麻婆野菜炒め丼	豚ひき肉、インゲン、人参、筍、キクラゲ、もやし、中華だし、豆板醤、コチュジャン、焼肉のタレ、醤油 ほうれん草、中華だし	大盛り+肉増量			E: 800kcal
	中華スープ					P:19.16g
	ビーフンサラダ	ビーフン、3色ピーマン、玉葱、マヨネーズ、塩、胡椒				F:20.19 g
2021/10/4 月曜日	鶏のネギ塩うどん	うどん、鶏モモ、白ねぎカット、にんじん、ごま油、塩、胡椒、片栗粉、中華だし	趙増量+ご飯+オムレツ			E: 634kcal
	里芋のゴマネース	冷凍里芋、黒胡椒、マヨネーズ、顆粒だし、醤油、みりん				P:15.41g
2021/10/5 火曜日	シーフードカレー	エビ、いか、ホタテ、アサリ、玉葱、人参、カレールー、ウスター ソース、ニンニク、トマトケチャップ	大盛り+野菜コロッケ			E: 668kcal
	コンソメスープ	わかめ、コンソメ、塩、				P:17.16g
	コールスローサラダ	キャベツ、レタス、コーン、人参				F:27.07 g
2021/10/6 水曜日	白身魚の豆板焼き	パンガシウス、豆板醤、味噌、甜麺醤、醤油、みりん、砂糖、ナポリタンサラダ	大盛り+焼壳			E: 701kcal
	すまし汁	青ネギ、顆粒だし、醤油				P:29.17g
	じゃがいものオイスタークリーミー炒め	じゃがいも、玉葱、オイスタークリーミー、バセリ				F:3.99 g
2021/10/7 木曜日	三種のとろろ丼	とろろ、オクラ、なめこ、昆布汁、顆粒だし、醤油、みりん	大盛り+ハムカツ			E: 624kcal
	味噌汁	ほうれん草、顆粒だし、味噌				P:13.08g
	根菜煮	ささがきごぼう、れんこん、つきこんにやく、人参、いんげん、顆粒だし、醤油、砂糖				F:1.7 g
2021/10/8 金曜日	豚肉と茄子の味噌炒め丼	豚こま、ナス、玉葱、回鍋肉タレ、味噌、ごま油、片栗粉、にんにく、しうが	大盛り+肉増量			E:805kcal
	すまし汁	わかめ、顆粒だし、醤油				P:13.82g
	きぬさやと大根のワサビヨ	きぬさや、大根、わさび粉、マヨネーズ、醤油				F:18.42 g
2021/10/11 月曜日	ナポリタンスパゲティ	パスタ、豚挽肉、3種ピーマン、玉ねぎ、ニンニク、バター、中濃ソース、オリーブオイル、ゴマ、トマトケチャップ	趙増量+イカ野菜カツ			E:641kcal
	コンソメスープ	コーン、コンソメ、塩、胡椒				P:17.76g
	ちくわとキャベツのゴマ和え	ちくわ、キャベツ、人参、もやし、いりごま、顆粒だし、醤油、砂糖				F:35.65 g
2021/10/15 金曜日	カレーピラフ	豚バラ、カレー粉、コーン、グリーンピース、人参、玉葱、コンソメ、バター、塩、胡椒	大盛り+春巻き			E:641 kcal
	味噌汁	キャベツ、顆粒だし、味噌				P:14.98g
	和風サラダ	白菜、きゅうり、人参、わかめ、青じそドレッシング				F:18.67 g
2021/10/18 月曜日	台湾ラーメン	中華麺、豚挽肉、中華スープ、中華だし、ニラ、もやし、にんにく、オイスタークリーミー、豆板醤、醤油、	趙増量+ご飯+温泉卵			E:787 kcal
	キノコと大根のサラダ	しめじ、大根、人参、マヨネーズ、フレンチドレッシング、塩、胡椒				P:33.79g
						27.89
2021/10/19 火曜日	揚げ出し豆腐の野菜あんかけ	豆腐、いんげん、人参、筍、キクラゲ、片栗粉、顆粒だし、生姜、サラダ油	大盛り+うずら串フライ			E:794 kcal
	味噌汁	わだれ、顆粒だし、味噌				P:16.25g
	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、白ごま、和風ドレッシング				F:14.4 g
2021/10/20 水曜日	チキンのトマト煮	鶏モモ、カットトマト缶、トマトケチャップ、コンソメ、玉ねぎ、バター、オリーブオイル、塩、	大盛り+肉の増量			E:717 kcal
	コンソメスープ	コーン、コンソメ、塩、胡椒				P:22.47g
	カニカマとブロッコリーのサラダ	カニカマ、ブロッコリー、玉葱、マヨネーズ				F:11.83g
2021/10/21 木曜日	サケのタルタル焼き	サケ、タルタルソース、マヨネーズ、玉葱、塩、胡椒、バセリ粉	大盛り+カレーコロッケ			E:819 kcal
	すまし汁	白菜、顆粒だし、醤油				P:35.09g
	肉団子の甘辛煮	肉団子、醤油、砂糖				F:15.75 g
2021/10/22 金曜日	豚肉と玉葱の生姜焼き	豚バラ、玉ねぎ、生姜焼きのタレ、ニンニク、生姜、もやし、片栗粉、醤油、みりん、砂糖	大盛り+肉増量			E:827 kcal
	味噌汁	大根、顆粒だし、味噌				P:29.5g
	さつまいもサラダ	さつまいも、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、胡椒、バセリ粉				F:26.33 g
2021/10/25 月曜日	魚介のスープスパゲティ	パスタ、えび、イカ、ホタテ、アサリ、玉葱、バセリ粉、コンソメ、マッシュルーム、バター、ゴマ	趙増量+ハッシュドボート			E:839 kcal
	五品目サラダ	ささがきごぼう、れんこん、人参、きゅうり、つきこんにやく、マヨネーズ、塩、胡椒、醤油				P:21.33g
						F:32.27 g
2021/10/26 火曜日	ハンバーグステーキきのこソースかけ	合鴨肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、ナツメグ、しめじ、玉ねぎ、和風ソース、醤油、みりん、ごま、塩	大盛り+ウインナー			E:844kcal
	味噌汁	油揚、顆粒だし、味噌				P:26.23g
	野菜のゴマ和え	もやし、ほうれん草、にんじん、いりごま、顆粒だし、醤油、みりん				F:28.45 g
2021/10/27 水曜日	鶏肉の塩唐揚げ	鶏モモ、片栗粉、サラダ油、ごま油、塩タレ、胡椒、ニンニク、しょうが	大盛り+肉増量			E:820 kcal
	すまし汁	わかめ、顆粒だし、醤油				P:23.05g
	マカロニサラダ	マカロニ、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ				F:30.52 g
2021/10/29 金曜日	クリームシチュー	鶏モモ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、クリームシチューの素、コンソメ、	大盛り+ミニハンバーグ			E:820 kcal
	コンソメスープ	コーン、コンソメ、塩、胡椒				P:26.48g
	豆腐とオクラのサラダ	絹豆腐、オクラ、黒胡麻ドレ				F:21.28 g

アレルギー表示

*各自でかけていただくだ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おりません。

*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。