

令和3年11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 P:たんぱく質 F:脂質
2021/11/1 月曜日	カレーうどん	うどん、豚こま、玉ねぎ、人参、カレールー、カレー粉、昆布汁、顆粒だし、醤油、みりん、片栗粉	麺増量+ごはん+ちくわ天			E: 611kcal P: 61.1g F: 17.32g
	大根の和風サラダ	大根、おかか、人参、きぬさや、青じそドレッシング				F: 15.8 g
2021/11/2 火曜日	豚肉と野菜の塩炒め丼	豚バラ、キャベツ、玉ねぎ、ニラ、塩タレ、中華だし、塩、胡椒	大盛+肉増量			E: 729kcal
	味噌汁	青ネギ、顆粒だし、味噌				P: 17.01g
	メンマともやしの中華和え	メンマ、もやし、三色ビーマン、黒胡麻ドレッシング				F: 30.4g
2021/11/4 木曜日	白身魚の醜部揚げ	パンガシウス、天ぷら粉、小麦粉、青のり、サラダ油	大盛+コロッケ			E: 763kcal
	すまし汁	ほうれん草、顆粒だし、醤油				P: 39.45g
	麻婆ナス	ナス、鶏ひき肉、長ネギ、豆板醤、ニンニク、生姜、醤油、砂糖、ごま油、中華だし				F: 23.18g
2021/11/5 金曜日	チキンソテー香味ソースかけ	鶏モモ、白ねぎ、生姜、ニンニク、ごま油、中華だし、塩、胡椒、醤油、砂糖	大盛り+肉増量			E: 801kcal
	コンソメスープ	わかめ、コンソメ、塩、胡椒				P: 20.35g
	カボチャサラダ	カボチャ、玉葱、マヨネーズ				F: 35.71g
2021/11/8 月曜日	ツナのトマトのスープパスタ	パスタ、ツナ、カットトマト、トマトケチャップ、バター、ニンニク、コンソメ、玉葱、バセリ粉、オリーブオイル、塩、胡椒	麺増量+白身魚フライ			E: 651kcal
	すまし汁	卵				P: 14.94g
	彩り野菜サラダ	人参、ブロッコリー、カリフラワー、玉ねぎ、白ドレッシング、塩、ショウガ				F: 45.95g
2021/11/9 火曜日	豚キムチ炒め	豚こま、白菜キムチ、玉ねぎ、キムチの素、中華だし、片栗粉、醤油、みりん、砂糖	大盛り+肉増量			E: 743kcal
	味噌汁	青ネギ、顆粒だし、味噌				P: 24.49g
	豆腐サラダ	豆腐、玉ねぎドレッシング、インゲン				F: 25.23g
2021/11/10 水曜日	そぼろ丼	鶏ひき肉、いんげん、鶏糸卵、顆粒だし、生姜、	大盛+肉増量			E: 725kcal
	味噌汁	小松菜、顆粒だし、味噌				P: 20.24g
	切り干し大根煮	切り干し大根、しいたけ、ちくわ、人参、グリンピース、顆粒だし、赤唐辛子				F: 4.81 g
2021/11/11 木曜日	ポークカレー	豚こま、玉ねぎ、ボテト、人参、カレールー、カレー粉、にんにく	大盛り+ハムカツ			E: 709kcal
	コンソメスープ	わかめ、コンソメ、塩、胡椒				P: 18.51g
	ブロッコリーと玉葱のドレ和え	ブロッコリー、玉ねぎ、銀ゴマドレッシング				F: 25.33g
2021/11/12 金曜日	卵炒飯	卵、コーン、グリンピース、人参、玉ねぎ、中華だし、ごま油、醤油、塩、胡椒	大盛+肉団子			E: 712kcal
	すまし汁	大根、顆粒だし、醤油				P: 22.86g
	春巻	鶏肉、キャベツ、ねぎ、ニンニク、生姜				F: 17.31g
2021/11/15 月曜日	酸辣湯麵	ラーメン、中華スープ、たけのこの、しあわせたけ、卵、ラー油、ごま油、醤油、酢、片栗粉	麺増量+ごはん+餃子			E: 761kcal
	メンチカツ	豚肉、パン粉、ウスターソース				P: 29.33g F: 30.31g
	カツカツ	豚こま、玉ねぎ、デミソース、ニンニク、バター				E: 778kcal
2021/11/16 火曜日	ハヤシライス	コーン、コンソメ、塩、胡椒	大盛り+ハッシュドポテト			P: 26.01g
	コンソメスープ	カリフォラワー、玉葱、明太子				F: 34.23g
	カリフラワーの明太和え	カリフラワー、玉葱、明太子				
2021/11/17 水曜日	タンドリーチキン	鶏モモ、ヨーグルト、トマトケチャップ、カレー粉、正油、オリーブオイル、サラダ油、ニンニク、生姜、塩、胡椒	大盛り+肉増量			E: 748kcal
	味噌汁	ほうれん草、顆粒だし、味噌				P: 32.41g
	ポテトサラダ	じゃがいも、人参、玉ねぎ、マヨネーズ				F: 15.36g
2021/11/18 木曜日	豚肉とキャベツの味噌炒め	豚こま、キャベツ、ビーマン、玉ねぎ、回鍋肉タレ、ごま油、豆板醤、片栗粉	大盛り+肉増量			E: 780kcal
	すまし汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 22.61g
	春雨サラダ	春雨、人参、わかめ、醤油、砂糖				F: 27.35g
2021/11/19 金曜日	鶏天丼	鶏モモ、レンコン、顆粒だし、小麦粉、サラダ油、醤油、みりん、砂糖、片栗粉	大盛り+焼売			E: 782kcal
	味噌汁	わかめ、顆粒だし、味噌				P: 24.31g
	きのこと大根のおか和え	しめじ、しいたけ、マッシュルーム、大根、人参、おかか、顆粒だし、醤油、砂糖				F: 30.59g
2021/11/22 月曜日	ペーコンとキャベツのスープパスタ	パスタ、ペーパー、キャベツ、玉ねぎ、バター、オリーブオイル、サラダ油、コンソメ、塩、胡椒	麺増量+うずら串フライ			E: 808kcal
	揚げじゃがサラダ	じゃがいも、玉葱ドレッシング				P: 16.47g
						F: 25.76g
2021/11/24 水曜日	たれかつ丼	とんかつ、顆粒だし、サラダ油、醤油、みりん、酒、砂糖、キャベツ	大盛り+とんかつ			E: 778kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 20.72g
	野菜のおろしポン酢和え	白菜、もやし、いんげん、大根おろし、ポン酢				F: 17.95g
2021/11/25 木曜日	鶏肉のチリソースかけ	鶏モモ、チリソース、ごま油、ニンニク、生姜、トマトケチャップ、塩、胡椒、砂糖	大盛り+肉増量			E: 747kcal
	すまし汁	青ネギ、顆粒だし、醤油				P: 22.0g
	ナムル	もやし、ほうれん草、人参、大根、ごま油、白ごま、酢、醤油、塩、胡椒				F: 27.49g
2021/11/26 金曜日	エビピラフ	エビ、玉葱、コーン、グリンピース、人参、バター、パプリカ粉、オリーブオイル、サラダ油、塩、胡椒	大盛り+ウィンナー			E: 769kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 19.8g
	カニクリームコロッケ	かに、玉ねぎ、小麦粉、牛乳、ウスターソース、油				F: 27.68g

アレルギー表示

*各自でかけていたぐれドレッシング中濃ソースなどのアレルゲン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ゲンが混入(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問い合わせください。