

令和3年12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
2021/12/6	月曜日	けんちんうどん	うどん、豚こま、大根、人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸、油揚、長葱、顆粒だし、醤油、みりん、ごま油	適増量+ごはん+野菜コロッケ			E: 677kcal
		彩野菜サラダ	ブロッコリー、カリフラワー、人参、マカロニ、塩、胡椒、マヨネーズ				P:20.06g F:30.38 g
2021/12/7	火曜日	ポークカレー	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、カレールー、カレー粉、ニンニク	大盛+ハンバーグ			E: 680kcal
		すまし汁	わかめ、顆粒だし、醤油				P:17.49g
		ツナと大根のサラダ	大根、ビーマン、玉ねぎ、ツナ、ドレッシング				F:21.66g
2021/12/8	水曜日	白身魚の七味焼き	白身魚、七味唐辛子、塩胡椒、醤油、マヨネーズ	大盛+ハムカツ			E: 654kcal
		味噌汁	豆腐、顆粒だし、味噌				P:40.12g
		じゃがいものそぼろあん	鶏挽肉、じゃがいも、グリンピース、醤油、生姜、みりん、砂糖				F:14.86 g
2021/12/9	木曜日	鶏肉のネギ塩焼き	鶏モモ、長ネギ、ごま油、ラー油、塩胡椒	大盛り+肉増量			E: 693kcal
		味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P:23.48g
		中華サラダ	もやし、きくらげ、きゅうり、人参、キャベツ、黒胡麻ドレッシング				F:17.9 g
2021/12/10	金曜日	豚肉と根菜の甘辛煮	豚こま、こんにゃく、ごぼう、人参、玉ねぎ、グリンピース、醤油、砂糖、みりん、ごま、片栗粉	大盛り+肉増量			E: 800kcal
		すまし汁	わかめ、顆粒だし、醤油				P:14.94g
		キムチ和え	白菜、しめじ、インゲン、キムチの素				F:45.95 g
2021/12/13	月曜日	ミートソーススパゲティ	パスタ、豚挽肉、玉ねぎ、カットトマト、トマトケチャップ、コンソメ、バター、ナツメグ、ニンニク	細増量+オムレツ			E: 680kcal
		コンソメスープ	コンソメ、コンソメ				P:20.75g
		イタリアンサラダ	ブロッコリー、カリフラワー、人参、マカロニ、玉ねぎ、塩胡椒、イタリアンドレッシング、フレンチドレッシング				F:28.85 g
2021/12/14	火曜日	イワシフライ	イワシ、キャベツ、サラダ油、ウスターソース	大盛+棒餃子			E: 749kcal
		味噌汁	ほうれん草、顆粒だし、味噌				P:23.53g
		プロッコリーのおかかマヨ	プロッコリー、玉ねぎ、人参、おかか、マヨネーズ、醤油				F:20.59 g
2021/12/15	水曜日	スクミナ豚丼	豚バラ、玉ねぎ、人参、白滝、ニンニクの芽、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	大盛り+肉増量			E: 867kcal
		味噌汁	わかめ、顆粒だし、味噌				P:21.63g
		カボチャサラダ	カボチャ、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、胡椒				F: 34.46g
2021/12/16	木曜日	鶏肉の唐揚げ	鶏肉、キャベツ、醤油、酒、みりん、ニンニク、生姜、片栗粉	大盛+肉増量			E: 800kcal
		味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P:26.07g
		焼売	豚肉、玉ねぎ、醤油、小麦粉				F:26.48 g
2021/12/17	金曜日	野菜あんかけうどん	うどん、豚こま、たけのこ、きくらげ、人参、いんげん、玉葱、長葱、醤油、みりん、顆粒だし、昆布つゆ、砂糖、片栗粉	適増量+ごはん+春巻き			E:623kcal
		掻げじゃがのカレーマヨ和え	カットポテト、カレー粉、マヨネーズ、バセリ				P:17.79g F:17.19g
2021/12/20	月曜日	ソースカツ丼	豚肉、キャベツ、小麦粉、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ	大盛り+うずら串			E:871 kcal
		すまし汁	大根、顆粒だし、醤油				P:25.53g
		マカロニサラダ	マカロニ、人参、玉ねぎ、マヨネーズ				F:28.86g
2021/12/21	火曜日	ローストチキンバーベキューソース	鶏モモ、ブロッコリー、スパゲティ、塩、胡椒、醤油、オリーブオイル、バーベキューソース	大盛り+ウィンナー			E: 839kcal
		コンソメスープ	卵、コンソメ、塩、胡椒				P:27.62g
		ポテトサラダ	じゃがいも、玉ねぎ、人参、大根、グリンピース、マヨネーズ				F: 29.58g

✿各自でかけていたたこドレッシング中濃ソースなどアーリ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)する場合があります。ご了承ください。

上記箇に組合に上る。以上面に左は組合の上に成る。是の際は二回目。

※不明な点は給食職員までお問い合わせ下さい。



Do the right thing!