

令和4年1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
2022/1/13 木曜日	豚肉と五目野菜の炒め丼	豚肉、玉ねぎ、3色ピーマン、キャベツ、もやし、キクラゲ、醤油、みりん、砂糖、白ゴマ、片栗粉	大盛+肉増量			E: 687kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 24.6g
	昆布と大根の和風サラダ	塩昆布、大根、人参、ほうれん草、醤油、わさび				F: 34.5g
2022/1/14 金曜日	ケイジャンチキン	鶏モモ、玉ねぎ、おろしニンニク、パプリカパウダー、チリパウダー、塩、胡椒	大盛+肉増量			E: 688kcal
	コンソメスープ	わかめ、コンソメ、塩、胡椒				P: 35.66g
	カリフラワーのエビあんかけ	カリフラワー、エビ、玉ねぎ、中華だし、醤油、塩、片栗粉、パセリ粉				F: 26.67g
2022/1/17 月曜日	3種野菜のカレースープパスタ	スパゲティ、ほうれん草、玉ねぎ、にんじん、豚肉こま、カレー粉、カレールー、コンソメ、バター、オリーブ、塩、胡椒、小麦粉	麺増量+オムレツ			E: 687kcal
	のり塩ポテト	じゃがいも、青のり、塩、胡椒、サラダ油				P: 17.64g
2022/1/18 火曜日	カニクリームコロッケ	カニ、玉ねぎ、コーンフラワー、小麦粉、サラダ油、キャベツ、ウスターソース	大盛+ウィンナー			E: 687kcal
	味噌汁	わかめ、顆粒だし、味噌				P: 12.67g
	メンマともやしの中華和え	メンマ、もやし、人参、黒ごまドレッシング、ごま油				F: 29.39g
2022/1/19 水曜日	ポークストロガノフ	豚コマ、玉葱、マッシュルーム、デミグラスソース、ウスターソース、トマトケチャップ、塩、胡椒、小麦粉、バター、卵、顆粒だし、醤油	大盛+カレーコロッケ			E: 698kcal
	すまし汁					P: 25.76g
	赤イカとインゲンのサラダ	イカ、インゲン、キャベツ、コーン、玉ねぎドレッシング、塩、胡椒				F: 31.2g
2022/1/20 木曜日	白身魚の黒酢野菜あんかけ	片栗粉、玉ねぎ、インゲン、たけのこ、キクラゲ、人参、黒酢、醤油、みりん	大盛+うずら串フライ			E: 670kcal
	味噌汁	豆腐、顆粒だし、味噌				P: 32.61g
	肉焼売	豚肉、玉ねぎ、醤油、小麦粉				F: 21.53g
2022/1/24 月曜日	かき玉うどん	うどん、卵、玉ねぎ、顆粒だし、昆布、醤油、みりん、片栗粉	麺増量+ごはん+肉団子			E: 731kcal
	青菜の山葵和え	ほうれん草、白菜、人参、大根、わさび、醤油、みりん				P: 26.75g
2022/1/26 水曜日	助宗だらフライ	たら、サラダ油、ウスターソース、キャベツ	大盛+ささみチーズフライ			E: 707kcal
	味噌汁	わかめ、顆粒だし、味噌				P: 31.97g
	きんぴらごぼう	ごぼう、人参、こんにゃく、炒りごま、赤唐辛子、顆粒だし、醤油、砂糖、みりん				F: 18.85g
2022/1/27 木曜日	鶏肉のアーリオ・オーリオ	鶏モモ、オリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子、塩、胡椒、玉ねぎ、しめじ、コーン、サラダ油、パセリ粉	大盛+肉増量			E: 700kcal
	すまし汁	大根、顆粒だし、醤油				P: 27.46g
	アスパラとハムのサラダ	アスパラ、ハム、玉ねぎ、フレンチドレッシング、塩、胡椒				F: 32.51g
2022/1/28 金曜日	豚肉焼肉丼	豚バラ、サラダ油、玉ねぎ、ニラ、焼肉のタレ、醤油、砂糖、片栗粉	大盛+肉増量			E: 715kcal
	味噌汁	豆腐、顆粒だし、醤油				P: 17.72g
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ、人参、玉ねぎ、砂糖、塩、ドレッシング				F: 21.21g

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。