

令和4年4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
2022/4/11 月曜日	豚骨醤油ラーメン	中華麺、キャベツ、人参、玉葱、もやし、きくらげ、豚骨スープ、中華だし、醤油、みりん、塩、胡椒、ごま油	麺増量+ご飯+温泉卵			E: 762kcal
	春巻	鶏肉、キャベツ、ねぎ、ニンニク、生姜				F: 25.74g
2022/4/12 火曜日	中華丼	豚コマ、白菜、玉葱、人参、しいたけ、いんげん、たけのこ、エビ、いか、あさり、中華だし、塩、胡椒、醤油、片栗粉、ごま油	大盛り+餃子			E: 692kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 8.26g
	ネギだく冷や奴	絹豆腐、長ネギ、ごま醤油ドレッシング				F: 20.36g
2022/4/13 水曜日	チーズカレー	鶏モモ、玉葱、ポテト、人参、チーズ、カレー粉、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、バター、ニンニク	大盛り+牛肉コロッケ			E: 676kcal
	コーンスープ	コーン、パセリ粉、コンソメ				P: 25.32g
	サツマイモサラダ	サツマイモ、きゅうり、玉葱、マヨネーズ				F: 12.96g
2022/4/14 木曜日	カニクリームコロッケ&オムレツ	カニクリームコロッケ、オムレツ、ウスターソース、トマトケチャップ、サラダ油、キャベツ	大盛り+ウィンナー			E: 692kcal
	すまし汁	わかめ、白ゴマ、顆粒だし				P: 39.7g
	ナポリタンサラダ	スパゲティ、玉葱、トマトソース、				F: 32.6g
2022/4/15 金曜日	五目チャーハン	豚コマ、長ネギ、卵、なると、3色ピーマン、中華だし、塩、胡椒、醤油、ごま油	大盛り+シーフードフライ			E: 736kcal
	味噌汁	もやし、小松菜、顆粒だし、味噌				P: 20.64g
	キムチ和え	白菜キムチ、人参、玉葱、きゅうり、キムチの素				F: 25.86g
2022/4/18 月曜日	山菜おろしうどん	うどん、山菜、大根、なると、昆布つゆ、顆粒だし、醤油、みりん	麺大盛り+ご飯+温泉卵			E: 652kcal
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ、青のり、天ぷら粉				F: 30.92g
2022/4/19 火曜日	回鍋肉	豚コマ、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、中華だし、豆板醤、甜麺醬、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油	大盛り+肉増量			E: 586kcal
	中華スープ	卵、中華だし、塩こしょう、醤油				P: 18.74g
	焼売	豚肉、玉ねぎ、醤油、小麦粉				F: 8.02g
2022/4/20 水曜日	イカフライ	イカフライ、油、キャベツ、ウスターソース	大盛り+ミートコロッケ			E: 581kcal
	味噌汁	木綿豆腐、長ネギ、顆粒だし、味噌				P: 28.54g
	ツナと大根のサラダ	ツナ、大根、人参、水菜、わさびドレッシング、醤油				F: 20.8g
2022/4/21 木曜日	チキンのカチャトラ風	鶏モモ、カットトマト、トマトケチャップ、塩、胡椒、コンソメ、ニンニク、オリーブオイル、スパゲティ、玉ねぎ、パセリ粉	大盛り+肉増量			E: 790kcal
	コンソメスープ	ホールコーン、コンソメ、塩、胡椒				P: 29.73g
	ポテトサラダ	じゃがいも、きゅうり、人参、マヨネーズ				F: 32.93g
2022/4/22 金曜日	和風ハンバーグ	挽肉、玉葱、大根、和風ソース、醤油、みりん、ポテト、塩、胡椒	大盛り+スクランブルエッグ			E: 629kcal
	味噌汁	玉ねぎ、油揚げ、顆粒だし、味噌				P: 16.12g
	菜の花のおかかあえ	菜の花、鳴門、おかか、顆粒だし、醤油、砂糖				F: 25.93g
2022/4/25 月曜日	ボンゴレスープスパゲティ	スパゲティ、むぎあさり、玉ねぎ、オリーブオイル、ニンニク、コンソメ、塩、胡椒、パセリ	麺増量+野菜コロッケ			E: 605kcal
	カリフラワーのごまだれ和え	カリフラワー、玉ねぎ、3色ピーマン、ごまだれ				F: 23.17g
2022/4/26 火曜日	豚丼	豚コマ、玉ねぎ、生姜、顆粒だし、焼肉のタレ、醤油、砂糖、みりん	大盛り+肉増量			E: 629kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 19.1g
	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、きゅうり、塩、胡椒、醤油、				F: 24.9g
2022/4/27 水曜日	春野菜のオイスターソース炒め	菜の花、キャベツ、アスパラ、玉ねぎ、にんじん、もやし、中華だし、オイスターソース、塩、胡椒、醤油、片栗粉	大盛り+マグロカツ			E: 752kcal
	味噌汁	木綿豆腐、顆粒だし、味噌				P: 24.74g
	ミートボールのカレー煮	ミートボール、玉ねぎ、カレールー、塩、胡椒、パセリ粉				F: 32.18g
2022/4/28 木曜日	チキンソテー味噌マヨかけ	鶏モモ、塩、胡椒、ニンニク、白味噌、マヨネーズ、醤油、白いりごま、スパゲティ	大盛り+肉増量			E: 790kcal
	コンソメスープ	わかめ、ウィンナー、コンソメ、塩、胡椒				P: 15.71g
	チリポテト	じゃがいも、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、人参、チリソース、トマトケチャップ				F: 24.8g

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。