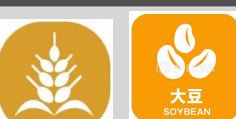
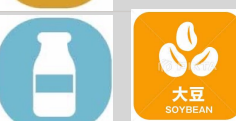


令和4年5月給食献立

		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
2022/5/2	月曜日	豚キムチ	豚コマ、玉葱、白菜、キムチの素、中華だし、醤油、砂糖、白ごま、片栗粉、ごま油	大盛+オムレツ			E: 762kcal
		味噌汁	豆腐、ワカメ、顆粒だし、味噌				P: 25.2g
		餃子	豚肉、キャベツ、玉葱、ニラ、塩、胡椒、醤油、ニンニク、生姜				F: 21.5g
2022/5/6	金曜日	チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、キャベツ	大盛り+ウィンナー			E: 754kcal
		コンソメスープ	コンソメ、コーン、パセリ粉				P: 38.7g
		マカロニサラダ	マカロニ、人参、玉ねぎ、マヨネーズ				F: 11.4g
2022/5/9	月曜日	すき焼き風うどん	うどん、豚コマ、長ネギ、椎茸、白菜、醤油、砂糖、昆布つゆ、顆粒だし、すき焼きのタレ	麺増量+ご飯+温泉卵			E: 796kcal
							P: 22.4g
		キャベツとのなめ茸和え	キャベツ、きゅうり、人参、なめ茸				F: 23.1g
2022/5/10	火曜日	豚肉とのチンゲン菜の塩炒め丼	豚コマ、チンゲン菜、玉葱、三色ピーマン、もやし、塩ダレ、中華だし、片栗粉、ごま油	大盛り+肉増量			E: 791kcal
		味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 24.3g
		豆腐のサラダ	豆腐、レタス、ワカメ、黒ごまダレ				F: 18.2g
2022/5/11	水曜日	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ	豆腐、人参、インゲン、たけのこ、きくらげ、玉葱、中華だし、甘酢あん、味噌	大盛り+ちくわの薄焼			E: 763kcal
		味噌汁	大根、油あげ、顆粒だし、味噌				P: 26.1g
		春雨サラダ	春雨、さゆり、醤油、砂糖				F: 21.3g
2022/5/12	木曜日	鶏肉と野菜の卵とじ丼	鶏肉、玉葱、人参、しめじ、ほうれん草、卵、顆粒だし、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	大盛り+春巻き			E: 760kcal
		味噌汁	ごぼう、顆粒だし、味噌				P: 15.1g
		昆布和え	キャベツ、白菜、きゅうり、塩昆布				F: 31.1g
2022/5/13	金曜日	ボークカレー	豚コマ、玉葱、人参、ポテト、カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース、ニンニク、生姜、小麦粉	大盛+ハンバーグ			E: 751kcal
		コンソメスープ	コンソメ、コーン、ワカメ、塩、胡椒				P: 22.7g
		ハムとカリフラワーのサラダ	ハム、カリフラワー、玉葱、水菜、白ドレ				F: 21.3g
2022/5/16	月曜日	ほうれん草とベーコンのスープパスタ	スパゲティ、ベーコン、ほうれん草、玉葱、マッシュルーム、コンソメ、オリーブオイル、塩、胡椒、バター、ニンニク、小麦粉	麺増量+フライドポテト			E: 788kcal
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ、グリーンピース、コーン、マヨネーズ、塩、胡椒				P: 30.2g
2022/5/17	火曜日	豚肉と五色野菜の炒め丼	豚コマ、玉葱、キャベツ、三色ピーマン、もやし、たけのこ、焼肉のタレ、中華だし、片栗粉、ごま油	大盛り+肉増量			E: 770kcal
		すまし汁	大根、ワカメ、顆粒だし、醤油				P: 28.3g
		イカ野菜カツ	イカ、キャベツ、玉葱、パン粉、小麦粉				F: 21.2g
2022/5/18	水曜日	北欧風ミートボール	スパゲティ、ミートボール、玉葱、ホワイトソース、牛乳、バター、コンソメ、トマトケチャップ、オリーブオイル、塩、胡椒、	大盛り+ハッシュドポテト			E: 762kcal
		コンソメスープ	コンソメ、キャベツ、塩、胡椒				P: 30.4g
		イタリアンサラダ	ブロッコリー、茄子、パプリカ、玉葱、イタリアンドレ				26.3g
2022/5/19	木曜日	エビチリ豆腐丼	エビ、豆腐、玉葱、グリーンピース、チリソース、中華だし、トマトケチャップ、ニンニク、生姜、片栗粉、ごま油	麺増量+野菜コロッケ			E: 764kcal
		味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P: 23.1g
		もやしのごま和え	もやし、人参、小松菜、白ごま、顆粒だし、醤油、砂糖				F: 19.1g
2022/5/20	金曜日	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉、キャベツ、塩、胡椒、塩ダレ、小麦粉、片栗粉、	大盛り+肉増量			E: 760kcal
		味噌汁	長ネギ、油あげ、顆粒だし、味噌				P: 28.1g
		きのこ大根のおかか和え	菜の花、大根、三色ピーマン、花かつお、醤油、砂糖、顆粒だし				24
2022/5/23	月曜日	野菜醤油ラーメン	中華麺、もやし、キャベツ、人参、きくらげ、中華スープ、醤油、みりん、ごま塩、片栗粉	麺増量+ご飯+温泉卵			E: 799kcal
							P: 29.1g
		根菜和え	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、きゅうり、マヨネーズ、醤油、胡椒				F: 30.2g
2022/5/24	火曜日	ケイジャンチキン	鶏肉、キャベツ、ナツメグ、チリペッパー、パプリカパウダー、塩、胡椒、ニンニク、オリーブオイル	大盛り+肉増量			E: 750kcal
		コンソメスープ	コンソメ、コーン、塩、胡椒				P: 37.1g
		揚げじゃがサラダ	ポテト、玉葱、玉葱ドレ、パセリ粉				F: 22.1g
2022/5/30	月曜日	ソースメンチカツ	豚肉、玉葱、パン粉、キャベツ、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、みりん、砂糖、	大盛り+肉団子			E: 786kcal
		味噌汁	木綿豆腐、長ネギ、顆粒だし、味噌				P: 31.1g
		中華サラダ	もやし、メンマ、キクラゲ、インゲン、人参、中華だし、塩、胡椒、ごま油、中華ドレ				F: 29.2g
2022/5/31	火曜日	ハヤシライス	豚コマ、玉葱、マッシュルーム、デミソース、コンソメ、バター、塩、胡椒	大盛り+とんかつ			E: 755kcal
		コンソメスープ	コンソメ、ワカメ、塩、胡椒、ごま油				P: 32.4g
		スパゲティサラダ	スパゲティ、人参、玉葱、マヨネーズ				F: 26.2g

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)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。