

令和4年10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
2022/10/3 月曜日	きのこと卵のふわとろうどん	うどん、しめじ、えのき、椎茸、玉葱、ワカメ、顆粒だし、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、卵	麺増量+ご飯+冷奴			E:762kcal P:25.2g
	ミートボールのクリーム煮	ミートボール、玉葱、人参、ブロッコリー、ホワイトソース、胡椒、塩、コンソメ				F:21.5g
2022/10/4 火曜日	豚肉とごぼうの炒め丼	豚コマ、ごぼう、人参、玉葱、つきこんにゃく、顆粒だし、醤油、砂糖、みりん、ゴゴマ、小麦粉	大盛+カレーコロッケ			E:754kcal
	味噌汁	油揚げ、長ネギ、顆粒だし、味噌				P:38.7g
	ツナサラダ	ツナ、キャベツ、三色ピーマン、大根、玉葱、塩、胡椒、玉葱ドレッシング				F:11.4g
2022/10/5 水曜日	タンドリーチキン	鶏肉、ヨーグルト、カレー粉、トマトケチャップ、パプリカ、ナツメグ、ニンニク、オリーブオイル、スパゲティ、パセリ粉、塩胡椒	大盛+肉増量			E:735kcal
	中華スープ	卵、中華だし、塩、胡椒				P:20.4g
	じゃがいもと塩昆布のマヨサラダ	じゃがいも、玉葱、人参、グリーンピース、塩昆布、顆粒だし、醤油、マヨネーズ				F:14.1g
2022/10/6 木曜日	牛すじ入りコロッケ&ウィンナー	牛すじ入りコロッケ、ウィンナー、キャベツ、ウスターソース	大盛+オムレツ			E:790kcal
	味噌汁	ワカメ、顆粒だし、味噌				P:20.64g
	キムチ和え	白菜キムチ、ほうれん草、人参、大根、キムチのタレ、ごま油				F:25.86g
2022/10/7 金曜日	中華丼	豚コマ、白菜、玉葱、人参、たけのこ、キクラゲ、インゲン、もやし、塩、胡椒、醤油、中華だし、生姜、片栗粉、ごま油	大盛+春巻き			E:764kcal
	味噌汁	豆腐、長ネギ、顆粒だし、味噌				P:26.1g
	点心(餃子・焼売)	鶏肉、豚肉、キャベツ、ねぎ、玉葱、醤油、塩、ニンニク、生姜				F:21.5g
2022/10/11 火曜日	台湾ラーメン	中華麺、豚ひき肉、もやし、ニラ、赤唐辛子、中華だし、醤油、みりん、ニンニク、生姜、ラー油、ごま油、片栗粉	麺大盛+ご飯+温泉卵			E:799kcal
	さつまいもサラダ	さつまいも、玉葱、グリーンピース、人参、コーン、塩、胡椒、マヨネーズ				P:29.1g F:30.2g
2022/10/12 水曜日	くずし豆腐の塩煮込み丼	豚コマ、木綿豆腐、チンゲンサイ、人参、玉葱、キャベツ、卵、顆粒だし、生姜、塩、胡椒、醤油、中華だし、ごま油	大盛+ちくわの磯辺揚げ			E:790kcal
	味噌汁	油揚げ、ワカメ、顆粒だし、味噌				P:29.73g
	筑前煮	鶏肉、ごぼう、れんこん、人参、しいたけ、こんにゃく、顆粒だし、醤油、みりん、砂糖				F:32.93g
2022/10/13 木曜日	鶏肉の中華野菜あん	鶏肉、もやし、玉葱、ほうれん草、三色ピーマン、ヤングコーン、中華だし、甘酢たれ、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油	大盛+肉増量			E:788kcal
	味噌汁	大根、長ネギ、顆粒だし、味噌				P:30.2g
	ビーフンサラダ	ビーフン、玉葱、ハム、きくらげ、インゲン、塩、胡椒、マヨネーズ				F:20.3g
2022/10/14 金曜日	シーフードカレー	エビ、イカ、アサリ、マッシュルーム、玉葱、ポテト、人参、カレー、トマトケチャップ、コンソメ、塩、胡椒	大盛+野菜コロッケ			E:770kcal
	コンソメスープ	コーン、ワカメ、コンソメ、塩、胡椒				P:28.3g
	かぼちゃのチーズ焼き	かぼちゃ、玉葱、ホワイトソース、塩、胡椒、パセリ粉、チーズ				F:21.2g
2022/10/17 月曜日	ソースカツ丼	豚肉、キャベツ、中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、醤油、みりん、砂糖、卵	大盛+肉団子			E:786kcal
	味噌汁	木綿豆腐、長ネギ、顆粒だし、味噌				P:31.1g
	和風サラダ	大根、もやし、きぬさや、人参、白菜、顆粒だし、醤油、みりん、砂糖				F:29.2g
2022/10/18 火曜日	クリームシチュー&パン	鶏肉、ポテト、人参、玉葱、シチューの薬、塩、胡椒	大盛+ご飯+ロールキャベツ			E:764kcal
	コンソメスープ	グリーンピース、人参、コーン、コンソメ、塩、胡椒				P:23.1g
	炒り卵とブロッコリーのサラダ	ブロッコリー、卵、玉葱、塩、胡椒、フレンチドレッシング				F:19.1g
2022/10/24 月曜日	カレーうどん	うどん、鶏肉、玉葱、ワカメ、カレー、顆粒だし、醤油、みりん、砂糖、片栗粉	麺大盛+ご飯+ポーチドエッグ			E:748kcal
	豆腐のネギ塩サラダ	絹豆腐、長ネギ、人参、ゴマダレ、ゴマ油				P:22.83g F:36.47g
2022/10/25 火曜日	豚肉の生姜焼き丼	豚コマ、玉葱、ニラ、人参、もやし、ニンニク、醤油、みりん、顆粒だし、片栗粉、ゴマ油	大盛+ハンバーグ			E:586kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P:18.74g
	里芋の野菜あん	里芋、大根、オクラ、なめ茸、醤油				F:8.02g
2022/10/26 水曜日	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉、キャベツ、塩、胡椒、ごま油、片栗粉、小麦粉	大盛+肉増量			E:811kcal
	中華スープ	春雨、ワカメ、中華だし、醤油、胡椒、塩				P:31.9g
	マカロニサラダ	マカロニ、人参、玉ねぎ、マヨネーズ				F:22.8g
2022/10/27 木曜日	さわらの焼肉風	さわら、キャベツ、三色ピーマン、醤油、小麦粉、焼肉のタレ、白ゴマ	大盛+うずら串フライ			E:786kcal
	味噌汁	キャベツ、顆粒だし、味噌				P:31.1g
	切り干し大根煮	切り干し大根、人参、油揚げ、インゲン、顆粒だし、醤油、みりん、砂糖				F:29.2g
2022/10/31 月曜日	秋野菜のスープパスタ	スパゲティ、しめじ、キャベツ、ベーコン、玉葱、れんこん、コンソメ、塩、胡椒、醤油、オリーブオイル	大盛+オムレツ			E:581kcal
	カレーマヨじゃが	ポテト、カレー粉、マヨネーズ、パセリ粉				P:28.54g F:20.8g

アレルギー表示

*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室に掲示します。
 *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。