

2022年11月

令和4年11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
2022/11/1 火曜日	チキンカツ	チキン、キャベツ、ウスターーソース、小麦粉、パン粉	大盛+蒸し焼壳			E: 780kcal
	中華スープ	わかめ、白ゴマ、中華だし、塩、胡椒、ごま油				P:31.3g
	中華サラダ	メンマ、もやし、青梗菜、人参、塩、胡椒、中華ドレッシング				F:29.2g
2022/11/2 水曜日	カニカマと玉葱の卵じと丼	カニカマ、玉葱、卵、グリンピース、顆粒だし、醤油、砂糖、みりん、片栗粉	大盛+冷奴			E:731kcal
	味噌汁	大根、油揚げ、顆粒だし、味噌				P:26.1g
	ちくわと青菜のワサミヨ和え	ちくわ、ほうれん草、人参、キャベツ、わさび粉、醤油、マヨネーズ				F:28.8g
2022/11/4 金曜日	チーズインダブルハンバーグ	豚、鶏、玉葱、卵、チーズ、スペゲティ、オリーブオイル、デミソース、バセリ粉	大盛+スクランブルエッグ			E:779kcal
	コンソメスープ	しじみ、大根、コンソメ、塩、胡椒				P:29.7g
	ジャーマンポテト	ポテト、ベーコン、玉葱、人参、バター、塩、胡椒				F:24.9g
2022/11/7 月曜日	かき揚げうどん	うどん、かき揚げ、顆粒だし、醤油、みりん、砂糖	麺増量+ご飯+温泉卵			E: 790kcal
	ごぼうサラダ	ごぼう、人参、こんにゃく、マヨネーズ、醤油、ゴマ				P:29.4g
	豚肉と季節野菜丼	豚肉、玉葱、れんこん、ごぼう、椎茸、3色ビーマン、もやし、醤油、砂糖、みりん、片栗粉、ごま油、白ゴマ				F:8.6g
2022/11/8 火曜日	味噌汁	豆腐、ねぎ、顆粒だし、味噌	大盛+かぼちゃコロッケ			E:580kcal
	昆布と大根の和物	大根、人参、昆布、顆粒だし、醤油、塩				P:18.7g
	2022/11/9 水曜日	ケイジャンチキン	鶏肉、パプリカ、もやし、水菜、ニンニク、チリパウダー、醤油、砂糖、塩、胡椒		E: 756kcal	
	中華スープ	わかめ、中華だし、塩、ごま油	大盛+肉増量			P:37.3g
	カリフラワーとブロッコリーのサラダ	カリフラワー、ブロッコリー、玉葱、マヨネーズ、塩、胡椒				F: 22.1g
2022/11/10 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、キャベツ、ウスターーソース				E:790kcal
	味噌汁	玉葱、油揚げ、顆粒だし、味噌	大盛+ウィンナー			P:29.2g
	マカロニサラダ	マカロニ、人参、玉ねぎ、マヨネーズ				F:12.1g
2022/11/11 金曜日	チキンカレー	鶏肉、玉葱、ボテト、人参、カレールー、トマトケチャップ、中濃ソース	大盛+イカカツ			E: 620kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P:23.2g
	お芋のサラダ	さつまいも、玉葱、レーズン、マヨネーズ、塩、胡椒				F:18.4g
2022/11/14 月曜日	スパゲティミートソース&パン	スパゲティ、豚ひき肉、玉葱、オリーブオイル、ナツメグ、ニンニク、カットトマト、、トマトケチャップ、コンソメ、バター、パン	麺増量+ハッシュドポテト			E:586kcal
	コンソメスープ	人参、コーン、グリンピース、コンソメ、塩、胡椒				P:19.1g
	イタリアンサラダ	ブロッコリー、ナス、パプリカ、玉葱、塩、胡椒、イタリアンドレッシング				F:20.0g
2022/11/15 火曜日	回鍋肉丼	豚肉、キャベツ、人参、たけのこ、玉葱、中華だし、赤味噌、豆板醤、ニンニク、生姜、醤油、砂糖、片栗粉、ごま油	大盛+春巻き			E:776kcal
	中華スープ	わかめ、白ゴマ、中華だし、塩、胡椒				P:34.2g
	揚げ豆腐のきのこあんかけ	豆腐、しめし、玉葱、顆粒だし、醤油、砂糖、みりん、片栗粉				F:19.2g
2022/11/16 水曜日	鶏肉の照り焼き	鶏肉、もやし、3色ビーマン、醤油、砂糖、みりん、	大盛+肉増量			E: 751kcal
	味噌汁	白菜、油揚げ、顆粒だし、味噌				P:24.7g
	ほうれん草と卵のソテー	ほうれん草、卵、玉葱、塩、胡椒、醤油、砂糖、片栗粉				F: 32.1g
2022/11/17 木曜日	ほうぼうフライ&ウィンナー	ほうぼう、ウィンナー、キャベツ、ウスターーソース、パン粉、小麦粉	大盛+肉団子			E:772kcal
	味噌汁	小松菜、顆粒だし、味噌				P:35.7g
	細切り野菜サラダ	大根、人参、ピーマン、ごぼう、塩、胡椒、玉葱ドレッシング				F:29.7g
2022/11/18 金曜日	カレーピラフ	豚ひき肉、コーン、人参、グリンピース、玉葱、カレー粉、塩、胡椒、バター	大盛+フライドポテト			E: 629kcal
	コンソメスープ	わかめ、コンソメ、塩、胡椒				P:19.1g
	ポテトサラダ	ポテト、人参、きゅうり、玉葱、塩、胡椒、マヨネーズ				F:20.0g
2022/11/21 月曜日	野菜醤油ラーメン	中華麵、キャベツ、もやし、人参、さくらげ、ニラ、コーン、中華だし、ニンニク、生姜、醤油、みりん、ごま油	麺増量+ご飯+焼壳			E: 770kcal
	揚げ餃子	豚肉、キャベツ、玉葱、ニラ、塩、胡椒、醤油、ニンニク、生姜				F: 18.4g
	2022/11/22 火曜日	ガリバタチキン	鶏肉、キャベツ、醤油、砂糖、みりん、ニンニク、バター、		E: 718kcal	
	味噌汁	豆腐、長葱、顆粒だし、味噌	大盛+肉増量			P:35.0g
	ピーフォラダ	ピーフォ、3色ピーマン、玉葱、中華ドレッシング				F: 25.7g
2022/11/24 木曜日	豚肉と青梗菜の塩炒め丼	豚肉、青梗菜、玉葱、人参、キャベツ、たけのこ、もやし、塩だし、中華だし、片栗粉、ごま油	大盛+野菜コロッケ			E:776kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P:34.2g
	根菜サラダ	れんこん、ごぼう、人参、きゅうり、こんにゃく、顆粒だし、醤油、砂糖、マヨネーズ				F:19.2g
2022/11/25 金曜日	ミートボールと野菜のカレー煮込み	ミートボール、野菜、ブロッコリー、カレールー、トマトケチャップ、コンソメ、ニンニク	大盛り+ロールキャベツ			E: 721kcal
	中華スープ	わかめ、ゴマ、中華だし、塩、ごま油				P:39.4g
	ベンネのサラダ	ベンネ、玉葱、水菜、ハム、塩、胡椒、赤ドレッシング				F: 26.5g
2022/11/28 月曜日	けんちんうどん	鶏肉、大根、人参、ごぼう、椎茸、油揚げ、長葱、顆粒だし、醤油、みりん	麺増量+ご飯+ちくわ天			E:853kcal
	青菜ともやしの海苔和え	ほうれん草、もやし、白菜、海苔、顆粒だし、醤油、みりん				P:30.92g
	2022/11/29 火曜日	ハムカツ	ハムカツ、キャベツ、ウスターーソース		E: 731kcal	
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌	大盛+焼きじゃが			P:29.7g
	スパゲティーサラダ	スパゲティ、玉葱、人参、水菜、塩、胡椒、マヨネーズ				F:24.9g
	2022/11/30 水曜日	和風チキンソテー	鶏肉、大根、もやし、3色ビーマン、醤油、みりん、ニンニク、生姜、塩、胡椒、キヤベツ、わかめ、顆粒だし、味噌		E:811kcal	
	味噌汁	白菜キムチ、青梗菜、人参、玉葱、キムチたれ、エビ	大盛+オムレツ			P:31.5g
	白菜キムチ					F:22.8g

※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問い合わせください。

アレルギー表示



アスリート食堂.com

by ISSEI JAPAN LTD.