

2023年1月

令和5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
2023/1/12 木曜日	キーマカレー	豚挽肉、玉葱、カレールー、ナツメグ、コンソメ、バター、塩、胡椒、トマトケチャップ、ガーリックパウダー	大盛+オムレツ	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	E:778 kcal P:26.01g F:34.23g
	コンソメスープ	キャベツ、わかめ、コンソメ				P:31.1g
	マカロニサラダ	マカロニ、人参、玉ねぎ、マヨネーズ				F:29.2g
2023/1/13 金曜日	たれかつ丼	豚肉、パン粉、小麦粉、醤油、砂糖、塩、胡椒	大盛+煮物	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	E:786 kcal P:31.1g
	味噌汁	ねぎ、豆腐、顆粒だし、味噌				P:23.24g
	塩昆布と野菜の和風サラダ	大根、塩昆布、三色ピーマン、キャベツ、しいたけ、顆粒だし、塩、醤油、みりん				F:16.84g
2023/1/16 月曜日	きのことほうれん草のクリームパスタ	ズバゲティ、しいたけ、しめじ、ほうれん草、玉葱、小麦粉、ホワイトソース、牛乳、バター、塩、胡椒、コンソメ	麺大盛+イカ野菜カツ	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	E: 615kcal P:27.62g
	ジャーマンポテト	じゃがいも、ベーコン、玉葱、バター、塩、胡椒、バセリ粉				F: 29.58g
	チーズインハンバーグ&カレーコロッケ	豚肉、牛肉、玉葱、チーズ、マッシュポテト、カレー粉、小麦粉、デミソース、トマトケチャップ、中濃ソース				E: 839kcal
2023/1/17 火曜日	コンソメスープ	人参、コーン、グリンピース、塩、胡椒、コンソメ	大盛+ロールキャベツ	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	P:31.6g
	イタリアンサラダ	ブロッコリー、ピーマン、なす、玉葱、塩、胡椒、イタリアンドレッシング				F: 29.0g
	塩豚丼	豚肉、チンゲン菜、玉葱、人参、たけのこ、もやし、塩、胡椒、片栗粉、ごま油、塩タレ				E:710kcal
2023/1/18 水曜日	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌	大盛+野菜コロッケ	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	P:30.0g
	根菜の甘酢あん	れんこん、ごぼう、人参、こんにゃく、醤油、砂糖、酢、中華だし				E:811kcal
	コチュジャンチキン	鶏肉、コチュジャン、豆板醤、甜麵醬、にんにく、生姜、醤油、砂糖、ごま油、もやし、三色ピーマン				P:31.9g
2023/1/19 木曜日	中華スープ	わかめ、ごま、塩、胡椒、中華だし	大盛+餃子	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	F:22.8g
	焼壳	豚肉、玉ねぎ、醤油、小麦粉				E:731kcal
	すき焼き風うどん	うどん、豚肉、玉葱、人参、しいたけ、ナルト、水菜、長ネギ、醤油、みりん、砂糖、顆粒だし				P:26.75g
2023/1/24 火曜日	揚げ豆腐のそぼろあん	豆腐、鶏肉、醤油、砂糖、生姜、片栗粉、顆粒だし	麺大盛++ご飯+温泉卵	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	F:9.39g
	豚キムチ丼	豚肉、キムチ、玉葱、ニラ、醤油、砂糖、片栗粉、中華だし、ごま油				E:652kcal
	味噌汁	ほうれん草、油揚げ、顆粒だし、味噌				P:18.63g
2023/1/25 水曜日	ビーフンサラダ	ビーフン、三色ピーマン、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、胡椒	大盛+春巻き	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	F:36.92g
	グリルチキンバーベキューソース	鶏肉、スパゲッティ、塩、胡椒、小麦粉、トマトケチャップ、中濃ソース、醤油、みりん、にんにく、バセリ粉				E:735kcal
	コンソメスープ	大根、わかめ、コンソメ、塩、胡椒				P:20.4g
2023/1/26 木曜日	アスパラとポテトのサラダ	アスパラ、じゃがいも、玉葱、ピーマン、塩、胡椒、マヨネーズ	大盛+ミートボール	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	F:14.1g
	牛肉コロッケ&ウィンナー	牛肉、マッシュポテト、醤油、小麦粉、ウインナー、キャベツ、ウスターソース、				E: 790kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌				P:20.64g
2023/1/27 金曜日	中華和え	メンマ、もやし、人参、きくらげ、チンゲン菜、中華ドレッシング	大盛+鉄鋼餃子	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	(Wheat, Soybean, Egg, Milk, Fish, Meat, Corn, Tomato, Onion, Pepper, Oil, Salt, Sugar, Butter)	F:25.86g

アレルギー表示



Do the right thing!


アスリート食堂.com

by ISSEI JAPAN LTD.

※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ギンが混入(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。