

2023年2月

令和5年2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
2023/2/3 金曜日	ガーリックチキン	鶏肉、もやし、三色ピーマン、玉葱、ニンニク、生姜、醤油、みりん、砂糖	大盛+ちくわ天	 	  	E: 791kcal
	味噌汁	大根、長葱、顆粒だし、味噌		 		P:32.9g
	チンゲン菜とヤングコーンマヨ和え	チンゲン菜、玉葱、人参、塩、胡椒、マヨネーズ、ヤングコーン		 		F:26.6g
2023/2/6 月曜日	きのこあんかけうどん	うどん、椎茸、しめじ、なめ茸、えのき、玉葱、人参、顆粒だし、昆布つゆ、醤油、みりん、砂糖、生姜、片栗粉	麺増量+ご飯+冷奴	  	 	E:682kcal
	さつま芋サラダ	さつま芋、玉葱、グリーンピース、レーズン、塩、胡椒、マヨネーズ		 		P:28.63g F:36.92g
2023/2/7 火曜日	チーズインハンバーグ&アンチョビ入りコロッケ	豚肉、鶏肉、玉葱、チーズ、じゃがいも、パン粉、小麦粉、アンチョビソース、バター、キャベツ	大盛+焼売ロールキャベツ	  	 	E:731kcal
	コンソメスープ	わかめ、コンソメ、塩、胡椒		  		P:26.75g
	ブロッコリーの炒り卵和え	ブロッコリー、卵、玉葱、コンソメ、塩、胡椒、イタリアンドレッシング		   		F:9.39g
2023/2/8 水曜日	五目野菜炒め丼	豚肉、キャベツ、人参、もやし、たけのこ、玉葱、きくらげ、塩、胡椒、中華だし、醤油、片栗粉、ごま油	大盛+春巻き	  	 	E:629kcal
	味噌汁	ほうれん草、油揚げ、顆粒だし、味噌		 		P:16.12g
	ビーフンサラダ	ビーフン、3色ピーマン、塩、胡椒、中華ドレッシング		 		25.93g
2023/2/9 木曜日	鶏肉のチリソース丼	鶏肉、玉葱、グリーンピース、チリソース、トマトケチャップ、豆板醤、甜麺醬、ニンニク、生姜、醤油、みりん、ごま油、片栗粉、卵、中華だし、塩、醤油	大盛+鉄鍋餃子	 	  	E: 718kcal
	中華スープ	じゃがいも、玉葱、ホワイトソース、牛乳、塩、胡椒、パセリ粉		  		P:35.8g
	ポテトのクリーム煮			  		F: 25.7g
2023/2/10 金曜日	エビピラフ	エビ、玉葱、人参、コーン、グリーンピース、パプリカ、バター、コンソメ、塩、胡椒	大盛+ジャーマンポテトコロッケ	   	  	E: 629kcal
	コンソメスープ	キャベツ、わかめ、コンソメ、塩、胡椒		   		P:19.1g
	カニカマとカリフラワーのサラダ	カニカマ、カリフラワー、玉葱、マヨネーズ、塩、胡椒		   		F:26.09g
2023/2/13 月曜日	豚肉とごぼうの炒め丼	豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、玉葱、インゲン、ごま、醤油、みりん、片栗粉、ごま油	大盛+野菜コロッケ	 	  	E:682kcal
	味噌汁	わかめ、長葱、顆粒だし、味噌		 		P:28.63g
	和風サラダ	大根、人参、きぬさや、もやし、花かつお、顆粒だし、醤油、砂糖		 		F:36.92g
2023/2/20 月曜日	鶏ネギうま塩うどん	うどん、鶏肉、長葱、人参、白菜、塩タレ、中華だし、塩、片栗粉、ごま油	麺大盛+ご飯+温泉卵	  		E:676kcal
	蒸し焼売	豚肉、玉ねぎ、醤油、小麦粉		 		P:25.32g F:12.96g
2023/2/21 火曜日	チーズカレー	豚肉、玉葱、人参、じゃがいも、カレールー、チーズ、小麦粉	大盛+かぼちゃコロッケ	  	  	E:710kcal
	コンソメスープ	卵、コンソメ、塩、胡椒		   		P:31.6g
	スパゲティサラダ	スパゲティ、人参、水菜、塩、胡椒、マヨネーズ		 		F:30.8g
2023/2/22 水曜日	豚肉のみそしょうが炒め丼	豚肉、玉葱、ニラ、三色ピーマン、もやし、味噌、豆板醤、醤油、中華だし、砂糖、片栗粉、ごま油	大盛+アサリ大根	  	 	E: 685kcal
	中華スープ	チンゲン菜、胡麻、中華だし、塩、胡椒		 		P:23.17g
	中華サラダ	メンマ、キャベツ、きくらげ、人参、塩、胡椒、中華ドレッシング		 		F:16.46g
2023/2/24 金曜日	白身魚フライタルソースかけ	白身魚、キャベツ、玉葱、人参、塩、胡椒、マヨネーズ	大盛+オムレツ	  		E:745kcal
	味噌汁	白菜、油揚げ、顆粒だし、味噌		  		P:31.2g
	ほうれん草と卵のキムチ和え	ほうれん草、卵、玉葱、こんにゃく、キムチのタレ		  		F:28.1g
2023/2/27 月曜日	とんこつラーメン	中華麺、豚骨スープの素、中華だし、醤油、みりん、ニンニク、生姜、キャベツ、もやし、きくらげ、人参、コーン、玉葱、ごま油	麺増量+ご飯+餃子	  	  	E:790kcal
	肉団子の甘酢あん	ミートボール、ちくわ、醤油、砂糖、酢、片栗粉		 		P:29.73g F:32.93g
2023/2/28 火曜日	チキンカツ	鶏肉、パン粉、小麦粉、キャベツ	大盛+ハッシュドポテト	 	 	E:692kcal
	味噌汁	卵、顆粒だし、味噌		  		P:39.7g
	細切り野菜サラダ	大根、三色ピーマン、ほうれん草、椎茸、オイスターソース、マヨネーズ、ごま		  		F:32.6g

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。