

明和県央高等学校 2023年6月メニュー

日付	曜日	献立	食材	アスリート	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:タンパク質 F:脂質
2023年6月1日	木	ハンバーグステーキ	ハンバーグ デミグラスソース 塩 胡椒 スパゲティ ほうれん草 コーン	ごはん大盛 +フライドポテト	小麦 大豆 卵		E: 659
		イタリアンサラダ	ブロッコリー バブリカ ナス 玉ねぎスライス 塩 胡椒 イタリアンドレッシング				P: 23.51
		コンソメスープ	ワカメ コンソメ 塩 胡椒				F: 45.68
2023年6月2日	金	中華丼	豚小間 白菜 玉ねぎスライス 人参 いんげん たけのこ きくらげ もやし シーフードミックス 中華だし 塩 胡椒 醤油 おろしんにく おろししょうが 片栗粉 ごま油	ごはん大盛 +ミートボール	小麦 大豆		E: 885
		揚げ餃子	餃子 (豚、鶏肉、キャベツ、玉葱、小麦粉、ニラ)				P: 30.2
		味噌汁	木綿豆腐 長ネギ ほうだし 合わせ味噌				F: 28.61
2023年6月5日	月	坦々ごまうどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎみじん 中華スープ 醤油 砂糖 味噌 豆板醤 甜面醤 燻ごま もやし 人参 水菜 片栗粉 ごま油 ラー油	麺大盛 +ごはん+温泉卵	小麦 大豆	卵	E: 856
		蒸し焼売	焼売 (豚、鶏肉、キャベツ、小麦粉)				P: 36.94
							F: 38.26
2023年6月6日	火	鶏肉と野菜の卵とし丼	鶏肉 玉ねぎスライス 人参 青梗菜 しいたけスライス 卵 塩だれ 塩 胡椒 おろししょうが 片栗粉	ごはん大盛+ちくわの 磯部揚げ	小麦 卵	小麦	E: 953
		マカロニサラダ	マカロニ 玉ねぎスライス グリンピース 塩 胡椒 マヨネーズ				P: 41.13
		味噌汁	大根 油揚げ ほうだし 合わせ味噌				F: 21.93
2023年6月7日	水	白身フライタルソース	白身魚 キャベツ タルタルソース 塩 胡椒 ドレッシング	ご飯大盛 +エビとカリフラワーの チョレギサラダ	小麦 卵	エビ	E: 446
		アスパラとポテトのサラダ	アスパラ ポテト 玉ねぎスライス 人参 塩 胡椒 胡麻ドレッシング				P: 20.52
		コンソメスープ	ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒				F: 16.01
2023年6月8日	木	豚肉のショウガ炒め丼	豚小間 玉ねぎスライス 人参 もやし ほうれん草 三色ピーマン おろしんにく おろししょうが 醤油 みりん 砂糖 酒 片栗粉 ごま油	ご飯大盛 +煮物 (里芋、こんに ゃく、ナルト)	大豆	大豆	E: 737
		野菜の昆布和え	キャベツ 人参 いんげん 大根 塩昆布 ほうだし 醤油				P: 32.32
		味噌汁	卵 ほうだし 合わせ味噌				F: 31.63
2023年6月9日	金	カリタチキン	鶏肉 バター 醤油 みりん 酒 砂糖 おろしんにく もやし 三色ピーマン 水菜	ごはん大盛 +ロールキャベツ	大豆 乳	小麦 大豆 卵	E: 809
		さつま芋サラダ	さつま芋 玉ねぎスライス ミックスベジタブル レーズン 塩 胡椒 マヨネーズ				P: 49.06
		中華スープ	ワカメ 白ごま 中華だし 醤油 塩 胡椒				F: 51.9
2023年6月12日	月	トマトスープパスタ	スパゲティ カットトマト トマトケチャップ トマトピューレ トマトホール 玉ねぎスライス マッシュ ルーム ハムスライス コンソメ 塩 胡椒 にんにく ローリエ パセリ粉	麺大盛 +カレーコロッケ	小麦 大豆 乳	小麦	E: 535
		ヤングコーンと青梗菜のサラダ	ヤングコーン 青梗菜 玉ねぎスライス 人参 塩 胡椒 マヨネーズ				P: 17.27
							F: 12.9
2023年6月13日	火	オムレツ&カニクリームコロッケ	オムレツ カニクリームコロッケ キャベツ トマトケチャップ ドレッシング	ご飯大盛 +春雨サラダ	小麦 大豆 卵 えび かに		E: 938
		ジャーマンポテト	ポテト 玉ねぎスライス ベーコンスライス バター グリンピース 塩 胡椒				P: 38.33
		味噌汁	白菜 しいたけ ほうだし 合わせ味噌				F: 56.42
2023年6月14日	水	麻婆豆腐丼	木綿豆腐 豚ひき肉 玉ねぎみじん 豆板醤 甜面醤 おろしんにく おろししょうが 醤油 砂糖 酒 中華だし 片栗粉 グリンピース	ごはん大盛 +卵とほうれん草の チャンプルー	小麦 大豆	大豆 卵	E: 875
		ビーフサラダ	ビーフ 玉ねぎスライス 三色ピーマン 人参 塩だれ				P: 31.19
		味噌汁	大根 ワカメ ほうだし 合わせ味噌				F: 25.15
2023年6月15日	木	鶏肉ときのこの甘辛丼	鶏肉 玉ねぎスライス 長ネギ しいたけ しめじ えのき 人参 小松菜 焼き肉のたれ ほうだし 醤油 みりん 片栗粉 ごま油	ごはん大盛+野菜コ ロッケ	小麦 大豆	小麦 卵	E: 624
		キャベツとわかめの中華和え	キャベツ ワカメ もやし 人参 メンマ 中華ドレッシング				P: 16
		味噌汁	卵 ほうだし 合わせ味噌				F: 26.15
2023年6月16日	金	チーズカレー	玉ねぎスライス 人参 じゃがいも カレールウ トマトケチャップ 中濃ソース ナチュラルチーズ	ごはん大盛 +ハンバーグ	小麦 大豆 乳	小麦 卵	E: 781
		ハンネのサラダ	ハンネ 玉ねぎスライス きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 塩 胡椒 マヨネーズ				P: 16.41
		コンソメスープ	ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒				F: 39.2
2023年6月19日	月	野菜あんかけラーメン	中華麺 キャベツ もやし 人参 きくらげ 玉ねぎスライス コーン 中華スープ おろしんにく お ろししょうが 醤油 みりん 片栗粉 ごま油	麺大盛+ごはん+焼 売	小麦 大豆	小麦 卵	E: 732
		春巻き	春巻き (鶏肉、たけのこ、玉葱、人参、キャベツ、しいたけ、ほたて貝エキス、小麦粉)				P: 28.3
							F: 25.86
2023年6月20日	火	豚キムチ丼	豚小間 白菜 玉ねぎスライス 人参 もやし ニラ キムチの素 中華だし 醤油 砂糖 酒 片 栗粉 ごま油	ごはん大盛+焼きそば	小麦 大豆	小麦	E: 1106
		ごぼうサラダ	ごぼう 人参 つきこんにゃく 白ごま 塩 胡椒 醤油 マヨネーズ				P: 30.56
		味噌汁	木綿豆腐 ワカメ ほうだし 合わせ味噌				F: 61.58
2023年6月21日	水	肉団子の酢豚風	肉団子 三色ピーマン 玉ねぎスライス バイナブル 人参 たけのこ 甘酢あん トマトケチャップ 醤油 砂糖 酒 片栗粉 ごま油 中華だし スパゲティ	ごはん大盛+ブロッ コリーのガーリックソテー	小麦 大豆 卵	小麦 乳	E: 582
		ポテトのクリーム煮	じゃがいも コーン 人参 ホワイトソース 玉ねぎみじん バター 牛乳 塩 胡椒				P: 23.22
		コンソメスープ	ワカメ コンソメ 塩 胡椒				F: 31.61
2023年6月22日	木	イカフライ&エビカツ	イカフライ エビカツ キャベツ ドレッシング	ごはん大盛+ウィン ナー	小麦 大豆 卵 エビ		E: 246
		彩り野菜サラダ	もやし 大根 きぬさや 赤ピーマン 黄ピーマン きくらげ 中華ドレッシング				P: 19.02
		味噌汁	卵 ほうだし 合わせ味噌				F: 11.86
2023年6月23日	金	チキンソテーバーベキューソース	鶏肉 塩 胡椒 小麦粉 トマトケチャップ 中濃ソース とんかつソース 醤油 砂糖 ナツメグ キャベツ 人参 水菜	ごはん大盛+オムレツ	小麦 大豆	卵	E: 669
		ポテトサラダ	じゃがいも 玉ねぎスライス ミックスベジタブル 塩 胡椒 マヨネーズ				P: 31.63
		味噌汁	木綿豆腐 ほうだし 合わせ味噌				F: 49.61
2023年6月30日	金	豚肉と野菜の オイスターソース炒め丼	豚小間 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし たけのこ オイスターソース	ごはん大盛+メンカ ッ	小麦	小麦 卵	E: 417
		和風サラダ	大根 白菜 三色ピーマン 和風ドレッシング				P: 14.63
		味噌汁	卵 人参 ほうだし 合わせ味噌				F: 29.42

【アレルギー表示】 特定原材料

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生

※特定原材料に準ずるもの (一部記載)

大豆

※加工商品については、製造過程において機械や器具などからアレルギーが混入 (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。

※材料など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します。