

明和県央高等学校 2023年10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10月2日	月	甘酢あんかけ焼きそば	中華麺 イカ エビ アサリ 玉ねぎスライス チンゲン菜 たけのこ 人参 もやし 中華だし 甘酢たれ 醤油 酒 砂糖 にんにく しょうが 片栗粉 ごま油	麺大盛+ご飯+焼き 鳥風メンチカツ(鶏肉)	小麦 エビ カニ 大豆	E: 734	
		蒸し焼売	鶏肉 小麦粉 魚肉すり身 たまねぎ 砂糖 醤油 食塩 卵白		小麦 大豆 エビ カニ 卵	P: 32.59	
						F: 38.89	
2023年10月3日	火	白身魚フライタルソースかけ	タラ バン粉 小麦粉 タルタルソース 玉ねぎみじん パセリ粉 キャベツ	大盛+ウィンナー	小麦 卵	E: 344	
		ごぼうサラダ	ごぼう 人参 こんにゃく 白炒りごま 醤油 砂糖 ごまだれ		小麦 大豆	P: 13.87	
		味噌汁	卵 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆 卵	F: 20.34	
2023年10月4日	水	豚カルビ丼	豚バラスライス 玉ねぎスライス 三色ピーマン もやし 焼き肉のたれ 醤油 みりん 酒 砂糖 にんにく 片栗粉 ごま油	大盛+肉団子(鶏肉)のクリーム煮	小麦 大豆	E: 819	
		サニーレタスの中華和え	サニーレタス ちくわ わかめ 醤油 酢 砂糖 中華ドレッシング 塩 胡椒		小麦 大豆	P: 22.39	
		味噌汁	白菜 油揚げ だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 28.54	
2023年10月5日	木	鶏肉のネギ塩焼き	鶏もも 長ねぎ 塩 胡椒 ごま油 ラー油 もやし	大盛+春巻き(鶏肉)		E: 663	
		ビーフンサラダ	ビーフン キュウリ 人参 きくらげ 和風ドレッシング 塩 胡椒		小麦 大豆	P: 28.93	
		味噌汁	大根 わかめ だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 43.4	
2023年10月6日	金	三色丼	豚ひき肉 卵 はうれん草 しょうが 和風だし 醤油 みりん 酒 砂糖	大盛+すきやき風コロッケ	小麦 大豆 卵	E: 881	
		チーズサラダ	カリフラワー レタス 玉ねぎスライス 人参 にんにく 粉チーズ マヨネーズ ヨーグルト		卵 乳	P: 29.66	
		味噌汁	木綿豆腐 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 32.04	
2023年10月10日	火	豆腐と卵のふわり丼	木綿豆腐 卵 チンゲン菜 玉ねぎスライス 人参 中華だし 塩だれ 胡椒 片栗粉 ごま油	大盛+牛肉コロッケ	小麦 大豆 卵	E: 634	
		ブロccoliーとベーコンのマスタードマヨサラダ	ブロccoliー ベーコンスライス 玉ねぎスライス マスタード マヨネーズ 塩 胡椒		卵	P: 24.32	
		味噌汁	なす 油揚げ だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 34.8	
2023年10月11日	水	豚キムチ丼	豚小間 白菜 玉ねぎスライス 人参 ニラ もやし キムチの素 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油	大盛+ちくわ天	小麦 大豆	E: 723	
		キャベツの塩昆布和え	キャベツ 三色ピーマン 塩昆布 醤油 みりん 塩 ごま油		大豆	P: 21.21	
		味噌汁	はうれん草 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 39.42	
2023年10月12日	木	肉じゃがコロッケ(牛肉)＆オムレツ	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 砂糖 醤油 バン粉 オムレツ キャベツ トマトケチャップ ウスターソース	大盛+麻婆豆腐(豚肉)	小麦 大豆 卵	E: 781	
		大根としらすのサラダ	大根 釜揚げシラス 水菜 和風だし 昆布つゆ 醤油 みりん 砂糖		大豆	P: 27.43	
		味噌汁	玉ねぎスライス わかめ だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 45.1	
2023年10月13日	金	ポークカレー	豚小間 玉ねぎスライス 人参 ポテト カレールウ にんにく しょうが	大盛+イカフライ	小麦 大豆	E: 832	
		カボチャサラダ	カボチャ 玉ねぎスライス ミックスベジタブル レーズン マヨネーズ 塩 胡椒		卵	P: 29.43	
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 卵 乳	F: 41.51	
2023年10月16日	月	ハンバーグステーキきのこソースかけ	鶏肉 たまねぎ 牛脂 セラチン バン粉 卵 しいたけ しめじ えのき なめたけ 玉ねぎみじん スパゲッティ にんにく 醤油 みりん 砂糖	大盛+バターチンカレーコロッケ	小麦 大豆 卵 乳	E: 871	
		イタリアンサラダ	ブロccoliー なす パプリカ 玉ねぎスライス イタリアンドレッシング 塩 胡椒 オリーブオイル		卵 大豆	P: 31.22	
		味噌汁	キャベツ だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 36.21	
2023年10月20日	金	ハヤシライス	豚小間 玉ねぎスライス マッシュルーム にんにく 小麦粉 デミグラスソース 中華スープ トマトケチャップ 塩 胡椒	大盛+エビカツ	小麦 大豆	E: 903	
		ウィンナーとポテトのソテー	ウィンナー ポテト 玉ねぎスライス グリンピース バター 塩 胡椒		大豆 乳	P: 30.77	
		味噌汁	卵 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆 卵	F: 38.45	
2023年10月23日	月	冷やし坦々うどん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎみじん たけのこ にんにく しょうが 赤味噌 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 白炒りごま ごま油 ラー油	麺大盛+ご飯+温泉卵	小麦 大豆	E: 512	
		揚げ餃子(豚肉)	豚肉 キャベツ たまねぎ ニラ 醤油 豆腐		小麦 大豆	P: 28.32	
						F: 29.3	
2023年10月24日	火	豚肉と野菜の塩炒め丼	豚小間 玉ねぎスライス チンゲン菜 三色ピーマン もやし 塩だれ 中華だし 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	大盛+焼肉カルビ風メンチカツ(鶏肉 牛肉)	小麦 大豆	E: 862	
		メンマとキャベツの中華和え	メンマ キャベツ 人参 きくらげ 中華ドレッシング		小麦 大豆	P: 31.47	
		味噌汁	木綿豆腐 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 36.2	
2023年10月25日	水	海老入りグラタンフライ&マクロカツ	さくらえび バン粉 コンソメ スパゲッティ 玉ねぎ 人参 小麦粉 牛乳 ピンナグマロ 味噌	大盛+たまごサラダ	小麦 大豆 乳 エビ	E: 833	
		肉団子(鶏肉)のトマト煮	鶏肉 たまねぎ 卵白 ブロccoliー 玉ねぎみじん カットトマト トマトケチャップ 中濃ソース にんにく 塩 胡椒		小麦 大豆 卵 乳	P: 34.51	
		味噌汁	油揚げ 大根 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆	F: 29.4	
2023年10月26日	木	コチュジャンチキン	鶏もも コチュジャン 豆板醤 甜面醬 にんにく 醤油 みりん 酒 砂糖 炒りごま ごま油 もやし	大盛+ハンバーグ(鶏肉 牛肉)	小麦 大豆	E: 763	
		パンネのサラダ	パンネ キュウリ 人参 玉ねぎスライス マヨネーズ 塩 胡椒		小麦 卵	P: 28.32	
		中華スープ	はうれん草 中華だし 醤油 塩 胡椒		小麦 大豆	F: 27.34	
2023年10月27日	金	豚しゃぶと野菜のおろしポン酢かけ	豚バラスライス レタス 大根 水菜 赤、黄ピーマン 玉ねぎスライス おろしポン酢	大盛+ハムカツ+唐揚げ	小麦 大豆	E: 681	
		リオン風ポテト	ポテト 玉ねぎスライス ベーコンスライス にんにく バター 塩 胡椒 パセリ粉		乳	P: 26.91	
		味噌汁	卵 だしの素 合わせ味噌		小麦 大豆 卵	F: 28.24	
2023年10月30日	月	カレースープパスタ	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎみじん ミックスベジタブル にんにく バター カレールウ コンソメ 牛乳 塩 胡椒	麺大盛+フライドポテト	小麦 大豆 乳	E: 574	
		ツナときのこの和風サラダ	ツナ しいたけ しめじ えのき マッシュルーム 玉ねぎスライス いんげん 玉ねぎドレッシング 塩 胡椒		小麦 大豆	P: 24.54	
						F: 26.51	
2023年10月31日	火	鯖の味噌煮&豆腐ハンバーグ	鯖 和風だし 味噌 醤油 酒 みりん 砂糖 しょうが 鶏肉 豆腐 食塩 豚脂	大盛+オムレツ	小麦 大豆	E: 780	
		明太ポテト	明太子 ポテト 玉ねぎスライス キュウリ 人参 マヨネーズ 塩 胡椒		卵	P: 31.3	
		中華スープ	わかめ 中華だし 醤油 塩 胡椒 白ごま		小麦 大豆	F: 29.12	
						E:	
						P:	
						F:	

※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。

えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、落花生

※特定原材料に準ずるもの（一部記載）

大豆