

明和県央高等学校 2023年11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11月1日	水	チキンカツ	鶏肉 パン粉 小麦粉 卵 キャベツ ウスターソース フレンチドレッシング	大盛+ロールキャベツ (豚肉)	小麦 大豆 卵	小麦 大豆	E: 911
		ナポリタンサラダ	スパゲッティ 玉ねぎスライス トマトケチャップ 中濃ソース 塩 胡椒		小麦 大豆		P: 48.61
		コンソメスープ	ミックスベジタブル 玉ねぎみじん コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 乳		F: 37.73
2023年11月2日	木	細切り野菜と豚肉の生姜炒め丼	豚バラ キャベツ 三色ピーマン 人参 もやし 木耳 筍 中華だし おろしニンニク おろし ショウガ 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉 ごま油	大盛+肉団子(鶏肉)	小麦 大豆	小麦 大豆 卵 乳	E: 735
		焼売	キャベツ カボチャ 玉ねぎ パン粉 鶏肉 たらすり身 筍水煮 小麦粉 パン粉 だん粉		小麦 大豆 乳		P: 34.56
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆 卵		F: 31.54
2023年11月6日	月	カレーうどん	うどん 鶏肉 玉ねぎスライス 人参 ワカメ カレーの 和風だし 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉	麺大盛+ごはん+ちく わ天	小麦 大豆	小麦	E: 553
		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		小麦 大豆 卵		P: 17.65
							F: 22.32
2023年11月7日	火	たれかつ丼	豚ロース パン粉 小麦粉 卵 牛乳 醤油 砂糖 塩 酒 みりん	大盛+煮卵	小麦 大豆 乳 卵	卵	E: 890
		ナムル	もやし 人参 ほうれん草 大根 醤油 塩 胡椒 ごま油		小麦 大豆		P: 30.38
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 32.33
2023年11月8日	水	チキンソテー・シャリビアンソース	鶏もも 塩 胡椒 おろしニンニク 玉ねぎ 醤油 砂糖 みりん 酢 もやし 三色ピーマン	大盛+かぼちゃコロッケ	小麦 大豆	小麦 大豆 乳	E: 719
		マカロニサラダ	マカロニ キュウリ 玉ねぎスライス 塩 胡椒 マヨネーズ		小麦 大豆 卵		P: 34.08
		味噌汁	ほうれん草 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 54.43
2023年11月9日	木	中華丼	豚バラ 白菜 いんげん 人参 木耳 もやし 玉ねぎスライス 中華だし おろしショウガ 塩 胡椒 醤油 酒 砂糖 オイスターソース 片栗粉 ごま油	大盛+餃子(豚肉)	小麦 大豆	小麦 大豆	E: 831
		ひじきの五品目サラダ	ひじき ごぼう 人参 枝豆 コーン こんにゃく 胡麻油		小麦 大豆		P: 30.72
		中華スープ	卵 中華だし 醤油 塩 胡椒		小麦 大豆 卵		F: 31.43
2023年11月10日	金	ハンバーグ&オムレツ	鶏肉 玉ねぎみじん パン粉 小麦粉 卵 醤油 デミグラスソース トマトケチャップ ブロッ コリー	大盛+ウインナー(鶏 肉)	小麦 大豆 卵	大豆	E: 679
		アスパラとベーコンのクリームコ ロッケ	アスパラ 玉ねぎ ベーコン 小麦粉 牛乳 パン粉 塩 砂糖 卵		小麦 大豆 乳 卵		P: 40.82
		コンソメスープ	ミックスベジタブル 玉ねぎみじん コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 乳		F: 42.45
2023年11月13日	月	柚子胡椒ラーメン	中華麺 中華だし もやし 水菜 人参 木耳 柚子胡椒つゆ	麺大盛+ごはん+温 泉卵	小麦 大豆 乳	卵	E: 574
		きのこことじゃがいもの海苔和え	椎茸 しめじ えのき なめたけ じゃがいも 青のり 和風だし 醤油 砂糖		小麦 大豆		P: 24.16
							F: 21.13
2023年11月14日	火	麻婆豆腐丼	豚ひき肉 木綿豆腐 玉ねぎみじん 豆板醤 甜面醬 ニンニク ショウガ 中華だし 醤油 みりん 酒 砂糖 片栗粉 ごま油	大盛+スクランブル エッグ	小麦 大豆	卵 乳	E: 950
		春巻き	筍 玉ねぎ 人参 キャベツ 長ネギ しいたけ 小麦粉 春雨 豚肉 ニンニク ショウガ 醬 油 砂糖 XO醤		小麦 大豆 エビ		P: 32.76
		味噌汁	キャベツ ワカメ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 36.78
2023年11月15日	水	チーズカレー	玉ねぎスライス 人参 じゃがいも ニンニク ショウガ カレーの チーズ	大盛+野菜コロッケ	小麦 大豆 乳	小麦 大豆 乳	E: 1,368
		豚しゃぶサラダ	豚バラ もやし 水菜 玉ねぎスライス ボン酢		大豆		P: 61.15
		味噌汁	大根 長ネギ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 62.79
2023年11月16日	木	豚肉とごぼうの卵とじ丼	豚バラ ごぼう 人参 こんにゃく 玉ねぎスライス グリンピース 卵 和風だし 醤油 みりん 酒 砂糖片栗粉	大盛+スタミナサラダ	小麦 大豆 卵	小麦 大豆	E: 740
		キャベツとワカメの中華和え	キャベツ ワカメ 三色ピーマン 中華ドレッシング 塩 胡椒		小麦 大豆		P: 37.4
		味噌汁	小松菜 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 11.52
2023年11月17日	金	北欧風ミートボール	鶏肉 パン粉 卵 玉ねぎスライス コンソメ バター 牛乳 塩 胡椒 小麦粉 スパゲッティ 人参 パセリ	大盛+塩唐揚げ	小麦 大豆 乳 卵	小麦	E: 905
		さつまいもサラダ	さつまいも 玉ねぎスライス ミックスベジタブル 塩 胡椒 マヨネーズ		小麦 大豆 乳 卵		P: 31.72
		コンソメスープ	スライスハム 大根 コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 乳		F: 32.89
2023年11月20日	月	ハッシュドビーフコロッケ&イワシフ ライ	じゃがいも 玉ねぎ 人参 牛肉 ケチャップ トマトペースト ウスターソース 塩 パン粉 小 麦粉 鰯	大盛+ミートオムレツ (鶏肉)	小麦 大豆 乳	小麦 大豆	E: 355
		ほうれん草とコーンの和風サラダ	ほうれん草 ホールコーン 玉ねぎスライス ちくわ 和風ドレッシング		小麦 大豆		P: 22.24
		味噌汁	なす 油揚げ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 18.83
2023年11月21日	火	彩り塩豚バラ丼	豚バラ 玉ねぎスライス 三色ピーマン 木耳 人参 いんげん もやし 中華だし 塩だれ ニ ンニク ショウガ 片栗粉 ごま油	大盛+キーマカレーコ ロッケ(豚肉)	小麦 大豆	小麦 大豆 乳	E: 1,006
		マッシュポテトとひき肉のサラダ	豚ひき肉 じゃがいも 玉ねぎみじん ミックスベジタブル 和風だし 醤油 砂糖		小麦 大豆		P: 27.84
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆 卵		F: 30.44
2023年11月22日	水	揚げ鶏の野菜甘酢あんかけ	鶏もも 青梗菜 きぬさや 玉ねぎスライス 人参 筍 もやし 中華だし 醤油 砂糖 片栗 粉 ごま油	大盛+ハンバーグ(鶏 肉)	小麦 大豆	小麦 大豆 乳 卵	E: 1,022
		ハムと大根のサラダ	スライスハム 大根 ワカメ フレンチドレッシング 塩 胡椒		大豆 卵		P: 54.16
		味噌汁	白菜 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 70.62
2023年11月24日	金	エビチリ豆腐丼	むきエビ 木綿豆腐 玉ねぎみじん グリンピース フリソース トマトケチャップ 醤油 酒 砂 糖 片栗粉 ごま油	大盛+塩カルビ風メ チカツ	小麦 大豆 エビ	小麦 大豆 乳	E: 878
		ブロッコリーと炒り卵のサラダ	ブロッコリー 卵 玉ねぎスライス 塩 胡椒 マヨネーズ		卵 乳		P: 38.36
		味噌汁	キャベツ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 29.89
2023年11月27日	月	コーンクリームスープスパゲッティ	スパゲッティ ベーコンスライス 玉ねぎスライス ミックスベジタブル クリームコーン コンソメ 牛 乳 バター 小麦粉 塩 胡椒	麺大盛+バターチキン コロッケ	小麦 大豆 乳	小麦 大豆 乳	E: 739
		きのこのマリネ	椎茸 しめじ えのき 玉ねぎスライス 三色ピーマン マリネ酢 バルサミコ酢 塩 胡椒				P: 21.93
							F: 37.09
2023年11月28日	火	回鍋肉丼	豚バラ キャベツ 筍 人参 玉ねぎスライス 豆板醤 甜面醬 ニンニク 砂糖 醤油 中華 だし 片栗粉 ごま油	大盛+ささみフライ	小麦 大豆	小麦 大豆	E: 589
		カラフルサラダ	サラダこんにゃく レタス ワカメ 胡麻ドレッシング 醤油 砂糖		小麦 大豆		P: 15.87
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆 卵		F: 24.08
2023年11月29日	水	ケイジャンチキン	鶏もも タイム バブカ 赤唐辛子 ニンニク 塩 胡椒 ごま油 もやし 人参	大盛+ポテトチーズ焼 き		乳	E: 764
		かぼちゃの白和え	かぼちゃ 絹豆腐 砂糖 練りごま 塩		大豆		P: 53.13
		味噌汁	ほうれん草 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 51.63

※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、乳、落花生

※特定原材料に準ずるもの（一部記載）

大豆