

明和県央高等学校 2023年12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12月8日	金	豚塩カルピ丼	豚バラスライス 玉ねぎスライス 三色ピーマン 人参 もやし きくらげ 塩たれ 中華だし 塩胡椒 ニンニク ショウガ 片栗粉 ごま油	大盛+クレカイツ(豚肉)&イカフライ	小麦 大豆	小麦 大豆 卵 乳	E: 956
		きのこと大根のおかか和え	しいたけ しめじ えのき なめたけ 大根 人参 花かつお 和風だし 醤油 砂糖 マヨネーズ いりごま		小麦 大豆 卵		P: 27.72
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆 卵		F: 46.07
2023年12月11日	月	スパゲッティミートソース	スパゲッティ 豚ひき肉 玉ねぎみじん カットトマト トマトソース トマトケチャップ 中濃ソース ナツメグ 無塩バター 塩 胡椒 ニンニク 赤ワイン 小麦粉 パセリ粉	麺大盛+チキンカツ	小麦 大豆 乳	小麦 大豆 卵	E: 851
		根菜とひじきのごまネーズ	れんこん ごぼう 人参 いんげん ひじき 和風だし 醤油 砂糖 マヨネーズ いりごま		小麦 大豆 卵		P: 28.89
		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: 34.6
2023年12月12日	火	豚スタミナ丼	豚バラスライス 玉ねぎスライス にんにくの芽 人参 もやし ほろれん草 たけのこ 卵 中華だし 焼き肉のタレ 醤油 砂糖 みりん 酒 片栗粉 ごま油	大盛+春巻き	小麦 大豆 卵	小麦 大豆 エビ	E: 821
		蒸し焼売	鶏肉 たまねぎ 卵 魚肉すり身 塩 小麦粉 ラード		小麦 大豆 エビ カニ 卵		P: 24.36
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 33.28
2023年12月13日	水	チキンタルタル	鶏もも 塩 胡椒 片栗粉 小麦粉 和風だし 醤油 酒 砂糖 みりん 卵 塩 胡椒 玉ねぎみじん マヨネーズ キャベツ	大盛+ウインナー	小麦 大豆 卵	大豆	E: 714
		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		卵		P: 31.72
		味噌汁	白菜 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 55.82
2023年12月14日	木	和風ハンバーグ&オムレツ	鶏挽き肉 パン粉 牛脂 塩 卵 塩 砂糖 大根 玉ねぎ 和風だし 醤油 みりん ニンニク ショウガ トマトケチャップ スパゲッティ	大盛+エビカツ	小麦 大豆 卵	小麦 大豆 エビ	E: 680
		キャベツのうま塩サラダ	キャベツ 水菜 人参 塩 胡椒 ニンニク ごま油 いりごま		小麦 大豆 卵		P: 44.51
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆 卵		F: 41.31
2023年12月15日	金	チキンカレー	鶏もも 玉ねぎスライス ポテト 人参 ニンニク ショウガ カレールウ 小麦粉	大盛+メンチカツ	小麦 大豆 乳	小麦 大豆 乳	E: 1065
		シーフードサラダ	エビ イカ アサリ 玉ねぎスライス 三色ピーマン パンネ イタリアンドレッシング 塩 胡椒 パセリ粉		小麦 エビ		P: 48.05
		コンソメスープ	ほろれん草 コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 乳		F: 52.51
2023年12月18日	月	豚ロースカツ	とんかつ ウスターソース キャベツ フレンチドレッシング	大盛+ロールキャベツ	小麦 大豆 乳	小麦 大豆	E: 744
		チャーマンポテト	じゃがいも ベーコンスライス 玉ねぎスライス 無塩バター コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 乳		P: 35.21
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 52.88
2023年12月19日	火	ぶっかけ温玉うどん	うどん 豚バラスライス 卵 わかめ 天かす 長ネギ 和風だし 醤油 酒 みりん 昆布つゆ 片栗粉	麺大盛+ご飯+肉団子	小麦 大豆 卵	小麦 大豆 卵 乳	E: 517
		白菜といんげんのなめ煮和え	白菜 いんげん 人参 なめたけ 和風だし 醤油 砂糖		小麦 大豆		P: 25.63
		ご飯	白米				F: 14.72
2023年12月20日	水	チキンのカチャトラ風	鶏もも 塩 胡椒 トマトホール カットトマト トマトケチャップ ニンニク バジル 玉ねぎみじん 無塩バター スパゲッティ	大盛+ハンバーグ	小麦 大豆 乳	小麦 大豆 卵 乳	E: 602
		カニカマサラダ	カニカマ 赤、黄ピーマン 水菜 大根 玉ねぎドレッシング 塩 胡椒		小麦 大豆 エビ カニ 卵 乳		P: 36.94
		コンソメスープ	ミックスベジタブル 玉ねぎスライス コンソメ 塩 胡椒		小麦 大豆 乳		F: 35.31
							E:
							P:
							F:
							E:
							P:
							F:
							E:
							P:
							F:
							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いません。

※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