



明和県央高等学校 2024年4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 アレルギー	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質
4月9日	火	星のハンバーグ&オムレツ	鶏肉 豚肉 たまねぎ トマトケチャップ 砂糖 乾燥マッシュポテト 卵 大豆 中濃ソース トンカツソース 醤油 みりん サラダ油	大盛+鶏唐揚げ	小麦 乳 卵 大豆	小麦 大豆	E: 844
		スパゲティーサラダ	スパゲティー ハム たまねぎ 三色ピーマン マヨネーズ 塩 胡椒		小麦 卵		P: 22.2
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒		小麦 乳 卵		F: 25.9
4月10日	水	豚肉と季節野菜の炒め丼	豚バラスライス もやし たまねぎ 人参 チンゲン菜 菜の花 キクラゲ 中華だし 醤油 料理酒 焼肉のたれ 片栗粉 ごま油	大盛+ 味噌メンチカツ (牛・豚)	小麦 大豆	小麦 乳 卵 大豆	E: 829
		彩り焼売(たけのこ・枝豆)	たまねぎ キャベツ えだまめ パン粉 片栗粉 鶏肉 たらすり身 砂糖 塩 小麦粉 たけのこ水煮		小麦 乳 大豆		P: 20.7
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 27.4
4月11日	木	チキンソテーおろしポン酢かけ	鶏肉 キャベツ 人参 たまねぎ カットワカメ 大根 和風だし 醤油 砂糖 酢	大盛+ ロールキャベツ (豚)	小麦 大豆	小麦 大豆	E: 840
		ジャーマンポテト	じゃがいも ベーコンスライス たまねぎ バター 塩 胡椒 パセリ粉		乳		P: 30.5
		味噌汁	白菜 油揚げ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 26.3
4月12日	金	キーマカレー	豚ひき肉 たまねぎ ミックスベジタブル おろしにんにく カレールゥ トマトケチャップ トマトピューレ 醤油 砂糖 塩 バター	大盛+ 野菜コロッケ	小麦 乳 大豆	小麦 乳 大豆	E: 806
		しらすと大根のサラダ	釜揚げしらす 大根 水菜 人参 和風ドレッシング 塩 胡椒		小麦 乳 大豆		P: 21.4
		コンソメスープ	ほうれん草 コンソメ 塩 胡椒		小麦 乳 大豆		F: 25.1
4月15日	月	春キャベツとベーコンのスープパスタ	スパゲティー ベーコンスライス キャベツ たまねぎ 三色ピーマン マッシュルーム おろしにんにく バター 塩 胡椒	麺大盛+ ハンバーグ (鶏・豚・牛)	小麦 乳	小麦 卵 乳 大豆	E: 782
		ひじきと根菜のごまマヨネーズ	ひじき れんこん ごぼう にんじん こんにゃく 和風だし 醤油 砂糖 白いりごま マヨネーズ		小麦 卵 大豆		P: 22.0
		ロールパン	小麦粉 砂糖 ショートニング 卵 マーガリン 塩 脱脂粉乳		小麦 乳 卵		F: 26.9
4月16日	火	たれかつ丼	豚ロース パン粉 片栗粉 塩 砂糖 小麦粉 ホークエキス サラダ油 和風だし 醤油 みりん	大盛+ 麻婆豆腐 (豚)	小麦 乳 大豆	小麦 大豆	E: 818
		メンマともやしの中華和え	味付きメンマ もやし 人参 チンゲン菜 キクラゲ 中華ドレッシング		小麦		P: 23.8
		味噌汁	卵 和風だし 合わせ味噌		小麦 卵 大豆		F: 20.8
4月17日	水	鯖味噌煮&豆腐ハンバーグ	鯖 味噌 砂糖 片栗粉 鶏肉 たまねぎ 豆腐 豚油 みりん 醤油 サラダ油	大盛+ 竹輪磯揚げ	小麦 大豆	小麦 卵 乳 大豆	E: 858
		アスパラとポテトのサラダ	アスパラ じゃがいも たまねぎ 人参 ごまクリームドレッシング 醤油 胡椒		小麦 卵 大豆		P: 25.5
		味噌汁	長葱 油揚げ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 30.7
4月18日	木	チキンソテーアラビアータ	鶏肉 カイエンペッパー トマトケチャップ トマトソース たまねぎ おろしにんにく オリーブオイル 塩 胡椒 スパゲティー パセリ粉	大盛+ 白身魚フライ	小麦 大豆	小麦 大豆	E: 856
		ほうれん草ときのこのみぞれ和え	ほうれん草 しいたけ しめじ キャベツ もやし 大根 和風だし 醤油 みりん		小麦 大豆		P: 31.1
		中華スープ	にら カットワカメ 中華だし 塩 胡椒 醤油 片栗粉 ごま油		小麦 大豆		F: 25.1
4月19日	金	北欧風ミートボール	鶏肉 たまねぎ パン粉 卵白 砂糖 醤油 チキンエキス 塩 なたね油 小麦粉 生クリーム バター 全粉乳 片栗粉 コンソメ おろしにんにく オリーブオイル 胡椒 パセリ粉	大盛+ 牛肉コロッケ	小麦 乳 卵 大豆	小麦 乳 大豆	E: 882
		ブロッコリーとハムのマスタードサラダ	ブロッコリー ハム たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン マスタード マヨネーズ 塩 胡椒		卵 大豆		P: 21.5
		コンソメスープ	大根 ミックスベジタブル コンソメ 塩 胡椒		小麦 乳 大豆		F: 35.6
4月22日	月	かきたまうどん	冷凍うどん 卵 たまねぎ カットわかめ 醤油 料理酒 みりん 砂糖 昆布つゆ 片栗粉	麺大盛+ 肉じゃがコロッケ (牛)	小麦 卵 大豆	小麦 卵 乳 大豆	E: 787
		ごぼうサラダ	ごぼう 人参 インゲン こんにゃく マヨネーズ 醤油 砂糖		小麦 卵 大豆		P: 20.6
		おにぎり	ご飯 白ごま				F: 15.2
4月23日	火	五目野菜炒め丼	豚バラスライス たまねぎ チンゲン菜 三色ピーマン たけのこスライス もやし 中華だれ 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	大盛+ ガーリックチキン	小麦 大豆	小麦 大豆	E: 813
		揚げ餃子	キャベツ たまねぎ にら 豆腐 醤油 ラード 塩 かきエキス 小麦粉 片栗粉 サラダ油		小麦 大豆		P: 19.4
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 28.0
4月24日	水	ハッシュドビーフ	牛肉 塩 胡椒 たまねぎ しめじ おろしにんにく 赤ワイン トマトケチャップ デミソース 醤油 砂糖 小麦粉 バター パセリ粉	大盛+ イカフライ	小麦 乳 大豆	小麦 大豆	E: 766
		カニカマサラダ	カニカマ 大根 水菜 人参 中華ドレッシング		小麦 かに		P: 19.5
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒		小麦 乳 卵 大豆		F: 22.7
4月25日	木	チキンソースカツ丼	鶏肉 乾燥卵白 パン粉 ミックスフライ粉 片栗粉 小麦粉 ウスターソース トマトケチャップ 砂糖 みりん 料理酒	大盛+ オムレツ	小麦 卵 大豆	卵 大豆	E: 981
		春野菜のごま味噌和え	菜の花 キャベツ アスパラ 人参 黄ピーマン 白いりごま 味噌 みりん 砂糖		大豆		P: 16.4
		中華スープ	カットワカメ 中華だし 塩 胡椒 醤油 ごま油		小麦 大豆		F: 10.8
4月26日	金	海鮮チリ豆腐丼	シーフードミックス 木綿豆腐 たまねぎ グリンピース チリソース 料理酒 みりん 砂糖 おろしにんにく 片栗粉 ごま油	大盛+ 春巻き	小麦 大豆 えび	小麦 大豆 えび	E: 673
		カラフルサラダ	三色こんにゃく レタス 和風ドレッシング		小麦 乳 大豆		P: 21.3
		味噌汁	白菜 油揚げ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 14.7
4月30日	火	ビーフメンチカツ	牛肉 たまねぎ 液卵白 牛脂 パン粉 小麦粉 片栗粉 フライミックス粉 砂糖 醤油 肉エキス キャベツ ドレッシング ウスターソース サラダ油	大盛+焼きそば	小麦 乳 卵 大豆	小麦 大豆	E: 950
		ポテト&ブロッコリーの甘酢和え	じゃがいも ブロッコリー たまねぎ 三色ピーマン 醤油 砂糖 みりん マヨネーズ		小麦 卵 大豆		P: 24.5
		味噌汁	大根 カットワカメ 和風だし 合わせ味噌		小麦 大豆		F: 29.2
							E: P: F:
							E: P: F:
							E: P: F:
							E: P: F:
							E: P: F:

アレルギーを含む食品 特定原材料 8品目 えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生・くるみ
特定原材料に準ずるもの 大豆

*加工商品については、製造工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いたします。

