



明和県央高等学校 2024年5月 Menu



日付	曜日	献立名	食材	アレルギー	E: 原材料 P: カロリ値 F: 脂質	アスリート	アスリート アレルギー
5月1日	水	チキンソテーマトクリームソース	鶏肉 トマトケチャップ カットトマト ホワイトソース 白ワイン 玉葱 にんにく スパゲッティ パセリ粉	小麦 乳 大豆	E: 934 P: 35.7 F: 24.8	大盛+牛肉コロッケ	小麦 乳 大豆
		ポイル野菜のドレ和え	カリフラワー 玉葱 赤ピーマン 黄ピーマン オクラ こまドレッシング 塩 胡椒	乳 大豆			
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	卵 小麦 乳 大豆			
5月2日	木	豚肉と野菜の生姜炒め丼	豚肉 キャベツ 青梗菜 もやし 人参 玉葱 生姜 焼き肉のたれ(りんご・ごま) 片栗粉 ごま油	小麦 乳 大豆	E: 876 P: 19.8 F: 26.7	大盛+竹輪天	小麦 大豆
		ごぼうサラダ	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん マヨネーズ 塩 胡椒 醤油 砂糖	卵 小麦 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
5月7日	火	白身魚タルタルソース	タラ パン粉 小麦粉 キャベツ マヨネーズ 玉葱 酢 醤油 塩	卵 小麦 大豆	E: 956 P: 25.8 F: 31.6	大盛 +ガーリックチキン	小麦 大豆
		和風サラダ	菜の花 たけのこ 人参 しめじ 和風ドレッシング	小麦 乳 大豆			
		味噌汁	玉葱 油揚げ 和風だし 合せ味噌	大豆			
5月8日	水	麻婆豆腐丼	豚ひき肉 木綿豆腐 長葱 にんにく しょうが 豆板醤 甜麺醤 醤油 砂糖 酒 中華だし 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 853 P: 28.9 F: 24.7	大盛 +イカフライ	小麦 大豆
		チョレギサラダ	レタス キャベツ 人参 きゅうり 水菜 白いりごま 塩 ごま油	—			
		中華スープ	カットワカメ 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆			
5月9日	木	タンダリーチキン	鶏肉 カレー粉 トマトケチャップ ヨーグルト にんにく しょうが オリーブオイル 塩 胡椒 醤油 もやし 三色ピーマン	小麦 乳 大豆	E: 1031 P: 36.4 F: 35.5	大盛 +のり塩ポテト	—
		マカロニサラダ	マカロニ 玉葱 ミックスベジタブル マヨネーズ 塩 胡椒	小麦 卵 大豆			
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	卵 小麦 乳 大豆			
5月13日	月	ゆず塩ラーメン	中華麺 もやし 長葱 人参 きくらげ 中華だし ゆず果汁 ゆず胡椒 醤油 砂糖 かつお節 塩 胡椒 片栗粉 ごま油	小麦 乳 大豆	E: 785 P: 20.9 F: 12.9	麺大盛 +ご飯 +餃子	小麦 大豆
		蒸し焼売	玉葱 鶏肉 小麦粉 ゼラチン 卵白 ラード 魚肉すり身 カニ エビ 大豆粉	卵 小麦 エビ カニ 大豆			
		ごはん	米	—			
5月14日	火	ソースカツ丼	豚肉 パン粉 小麦粉 片栗粉 ウスターソース(りんご) トマトケチャップ 砂糖 みりん キャベツ	小麦 乳 大豆	E: 854 P: 19.5 F: 19.0	大盛+鶏田楽 (ごま)	大豆
		キムチ和え	白菜 ニラ 大根 キムチだれ(りんご) 赤唐辛子 砂糖	小麦 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
5月15日	水	鱈照焼き	ブリ 醤油 酒 みりん 砂糖 れんこん 甘酢生姜	小麦 大豆	E: 787 P: 26.6 F: 16.4	大盛+春巻き (ごま)	小麦 大豆
		青菜と大根のなめたけ和え	小松菜 大根 人参 もやし なめ茸 和風だし 醤油 みりん	小麦 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合せ味噌	卵 大豆			
5月16日	木	和風ハンバーグ	鶏肉 玉葱 パン粉 片栗粉 粉末卵白 大根 醤油 酒 みりん 砂糖 おろしソース(玉葱 りんご にんにく しょうが 醤油 酒 砂糖) もやし 赤ピーマン 黄ピーマン	卵 小麦 乳 大豆	E: 988 P: 29.6 F: 26.0	大盛+ウインナー	卵 小麦 乳 大豆
		ガーリックポテト	じゃがいも 玉葱 ベーコン 枝豆 にんにく バター 塩 胡椒	卵 乳 大豆			
		コンソメスープ	カットワカメ コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆			
5月17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(りんご) とんかつソース(りんご) 醤油 砂糖 ナツメグ スパゲッティ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆	E: 973 P: 36.1 F: 26.9	大盛 +カツオカツ	小麦 乳 大豆
		ブロッコリーとコーンのサラダ	ブロッコリー コーン 玉葱 人参 イタリアンドレッシング 塩 胡椒	小麦 大豆			
		中華スープ	青梗菜 えのき 中華だし 塩 胡椒 醤油 片栗粉 ごま油	小麦 大豆			
5月20日	月	北海道産コロッケ&オムレツ	じゃがいも 人参 玉葱 とうもろこし いんげん パン粉 小麦粉 片栗粉 マーガリン 卵 砂糖 大豆油 塩 酢 キャベツ ウスターソース(りんご) トマトケチャップ	卵 小麦 乳 大豆	E: 953 P: 22.2 F: 28.2	大盛 +肉団子	卵 小麦 乳 大豆
		ハムとカリフラワーのマスタード和え	ロースハム カリフラワー 玉葱 三色ピーマン マスタード マヨネーズ 塩 胡椒	卵 乳 大豆			
		味噌汁	木綿豆腐 和風だし 合わせ味噌	大豆			
5月24日	金	三色丼	豚ひき肉 卵 ほうれん草 和風だし 醤油 酒 みりん 砂糖 しょうが 紅生姜	卵 小麦 大豆	E: 768 P: 24.2 F: 15.3	大盛 +マグロカツ	小麦 大豆
		中華サラダ	メンマ もやし 人参 きくらげ 青梗菜 中華だし 中華ドレッシング(ごま)	小麦 大豆			
		味噌汁	大根 わかめ 和風だし 合せ味噌	大豆			
5月28日	火	カレーうどん	うどん 豚肉 玉葱 人参 油揚げ カットワカメ 和風だし カレー粉 醤油 みりん 砂糖 片栗粉	小麦 大豆	E: 744 P: 18.6 F: 10.5	麺大盛 +おにぎり +ハンバーグ (鶏・豚・牛)	卵 小麦 乳 大豆
		おにぎり	ごはん 白ごま	—			
		緑黄色野菜の塩昆布和え	キャベツ 人参 大根 黄ピーマン しめじ きゅうり 塩昆布 和風だし 醤油 みりん	小麦 大豆			
5月29日	水	鶏肉の唐揚げ甘酢あん	鶏肉 片栗粉 小麦粉 長葱 人参 中華だし 醤油 砂糖 酢 はちみつ 片栗粉 ごま油 キャベツ	小麦 大豆	E: 1053 P: 33.2 F: 37.6	大盛 +ロールキャベツ (豚)	小麦 乳 大豆
		かぼちゃサラダ	かぼちゃ 玉葱 ミックスベジタブル マヨネーズ 塩 胡椒	卵 大豆			
		中華スープ	カットワカメ 白ごま 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆			
5月30日	木	豚肉根菜の甘辛丼	豚肉 ごぼう 人参 れんこん こんにゃく 大根 玉葱 にんにく しょうが 醤油 酒 みりん 砂糖 片栗粉 ごま油	小麦 大豆	E: 813 P: 24.9 F: 17.1	大盛 +ハムカツ	小麦 乳 大豆
		リャンパン豆腐	絹豆腐 レタス キャベツ 豆板醤 トマトケチャップ 醤油 酢	小麦 大豆			
		味噌汁	卵 和風だし 合せ味噌	卵 大豆			
5月31日	金	ビーフストロガノフ	牛肉 玉葱 マッシュルーム にんにく デミグラスソース 生クリーム パセリ粉	小麦 乳 大豆	E: 772 P: 20.7 F: 16.9	大盛 +オムレツ	卵 大豆
		青梗菜のカニカマあん	青梗菜 カニカマ コーン 玉葱 中華だし 塩 胡椒 醤油 砂糖 片栗粉 ごま油	カニ 卵 小麦 大豆			
		コンソメスープ	ベーコン カットトマト コンソメ 塩 胡椒	卵 小麦 乳 大豆			

※加工食品については、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いたします。

アレルゲンを含む食品 特定原材料 8品目 エビ カニ 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

※その他特定原材料に準ずるものに関しては食材名を参考にして下さい。