7月　明和県央高等学校　2024年７月メニュー

日	曜日	献立名	食材	アレルギー	E：ｴﾈﾙｷﾞｰ P：ﾀﾝﾊﾟｸ質 F：脂質	アスリート	アスリート アレルギー
7月4日	木	チーズチキンカレー	鶏肉　チーズ　玉葱　人参　じゃが芋　カレールウ（りんご　ごま）　トマトケチャップ　小麦粉	小麦　乳　大豆	E：945 P：29.5 F：30.7	大盛+牛肉コロッケ	小麦　乳　大豆
		カニカマサラダ	カニカマ　大根　キャベツ　人参　水菜　和風ドレッシング	カニ　卵　小麦　乳　大豆			
		コンソメスープ	卵　コンソメ　塩　胡椒	卵　小麦　乳　大豆			
7月5日	金	白身魚のソテーベジタブルペッパーソース	白身魚（モーカ）　塩　胡椒　小麦粉　玉葱　ミックスベジタブル　醤油　みりん　白ワイン スパゲッティー　オリーブオイル	小麦　大豆	E：942 P：39.0 F：22.1	大盛+ 肉団子トマト煮 （鶏　ごま）	卵　小麦　乳　大豆
		リヨネーズポテト	じゃが芋　玉葱　ベーコン　バター　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			
7月8日	月	冷しぶっかけうどん	うどん　揚げ玉　長葱　わかめ　和風だし　めんつゆ　醤油　みりん　酒	小麦　大豆	E：489 P：10.9 F：15.5	麺大盛 +ご飯 +温泉卵	卵
		ひじきと根菜のゴマネーズ	ひじき　れんこん　ごぼう　人参　こんにゃく　きゅうり　白ごま　マヨネーズ	卵　大豆			
7月9日	火	グリルチキンのタルタルソース	鶏肉　塩　胡椒　玉葱　タルタルソース（りんご）　キャベツ	卵　小麦　乳　大豆	E：992 P：33.5 F：39.2	大盛＋ウインナー	卵　小麦　乳　大豆
		アスパラ・ハム・ブロッコリーサラダ	アスパラ　ハム　ブロッコリー　玉葱　玉葱ドレッシング　塩　胡椒	卵　小麦　乳　大豆			
		コンソメスープ	ミックスベジタブル　コンソメ　塩　胡椒	小麦　乳　大豆			
7月10日	水	エビチリ豆腐丼	むきエビ　木綿豆腐　玉葱　グリンピース　チリソース　トマトケチャップ　砂糖　にんにく 中華だし　片栗粉　ごま油	エビ　小麦　大豆	E：796 P：24.5 F：16.7	大盛+餃子	小麦　大豆
		春雨サラダ	春雨　玉葱　三色ピーマン　錦糸卵　中華ドレッシング（ごま）　塩　胡椒	卵　小麦　大豆			
		中華スープ	わかめ　白ごま　中華だし　塩　胡椒	小麦			
7月11日	木	イワシフライ＆ササミチーズフライ	いわし　パン粉　小麦粉　食塩　鶏肉　チーズ　鶏皮　卵たん白　パン粉　片栗粉　塩　油 キャベツ	卵　小麦　大豆　乳	E：1077 P：32.6 F：40.8	大盛+牛肉しぐれ煮	小麦　大豆
		ミートポテサラ	豚ひき肉　じゃが芋　玉葱　ミックスベジタブル　和風だし　醤油　みりん　酒　砂糖　マヨネーズ	卵　小麦　大豆			
		味噌汁	白菜　油揚げ　和風だし　合わせ味噌	大豆			
7月12日	金	細切り野菜と豚肉の甘辛丼	豚肉　キャベツ　玉葱　三色ピーマン　もやし　たけのこ　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：794 P：24.1 F：15.6	大盛+カレーコロッケ （牛）	小麦　乳　大豆
		青菜と大根のしらす和え	小松菜　大根　人参　黄ピーマン　★釜揚げしらす　和風だし　醤油　みりん　砂糖	小麦　大豆			
		味噌汁	卵　和風だし　合わせ味噌	卵　大豆			
7月16日	火	ジャージャー麺	中華麺　豚ひき肉　筍　玉葱　にんにく　トウチジャン　醤油　砂糖　甜麺醤　大豆たんぱく りんご酢　生姜　長葱　老酒　豆板醤　ごま油　オイスターソース　えび醤　椎茸エキス　香味油 中華だし　こしょう　香辛料　片栗粉	エビ　小麦　大豆	E：706 P：29.5 F：21.6	麺大盛＋ ご飯+鶏照り	小麦　大豆
		焼売	玉葱　鶏肉　小麦粉　ゼラチン　卵白　ラード　魚肉すり身　砂糖　塩　醤油　香辛料 チキンエキス　ポークエキス　かにエキス　えびエキス　皮（小麦粉　大豆粉）	エビ　カニ　卵　小麦　大豆			
		中華スープ	わかめ　中華だし　塩　胡椒	小麦			
7月17日	水	ハンバーグ＆オムレツ	鶏肉　豚　牛　玉葱　パン粉　片栗粉　粉末卵白　醤油　塩　ゼラチン　卵　砂糖　大豆油　塩　酢 デミグラスソース　トマトケチャップ　玉葱	卵　小麦　乳　大豆	E：1049 P：30.0 F：33.1	大盛 ＋ロールキャベツ （豚）	小麦　乳　大豆
		スパゲッティーサラダ	スパゲッティー　玉葱　三色ピーマン　水菜　塩　胡椒　マヨネーズ	卵　小麦　大豆			
		コンソメスープ	ミックスベジタブル　コンソメ　塩　胡椒	乳　小麦　大豆			
7月18日	木	チキンソテージンジャーソース	鶏肉　塩　胡椒　小麦粉　にんにく　しょうが　醤油　みりん　酒　片栗粉　キャベツ　もやし	小麦　大豆	E：907 P：34.2 F：26.5	大盛 ＋ソースカツ （豚）	小麦　乳　大豆
		カラフルサラダ	サラダこんにゃく（カボチャ　人参　パプリカ）　ごまドレッシング	卵　乳　大豆			
		味噌汁	木綿豆腐　和風だし　合わせ味噌	大豆			
7月19日	金	うま辛プルコギ風丼	牛バラ　玉葱　もやし　人参　ニラ　青梗菜　にんにく　醤油　酒　砂糖　コチュジャン 中華だし　片栗粉　ごま油　白ごま	小麦　大豆	E：821 P：23.8 F：21.8	大盛 ＋フィッシュフライ （たら）	小麦
		イタリアントーフ	絹豆腐　ミックスベジタブル　紫キャベツ　イタリアンドレッシング　塩　胡椒	小麦　大豆			
		中華スープ	卵　中華だし　塩　胡椒　醤油	卵　小麦　大豆			
7月22日	月	ヒレたれかつ丼	豚ひれ肉　乾燥卵白　塩　パン粉　小麦粉　ショートニング　油　和風だし　醤油　みりん　酒 砂糖　片栗粉　キャベツ	卵　小麦　大豆	E：1009 P：30.6 F：24.3	大盛 ＋ハンバーグ （鶏・豚・牛）	卵　小麦　乳　大豆
		シーフードサラダ	シーフードミックス（あさり含む）　玉葱　赤ピーマン　黄ピーマン　マカロニ　塩　胡椒 フレンチドレッシング	エビ　卵　小麦			
		味噌汁	ほうれん草　和風だし　合わせ味噌	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

★しらすは、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
※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。

新東京食品産業㈱