明和県央高等学校　　2024年１２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
12月2日	月	鶏肉の塩唐揚げ	鶏肉　塩　胡椒　酒　にんにく　しょうが　中華だし　ごま油　片栗粉　キャベツ　紫キャベツ	小麦	E：1062 P：33.2 F：40.6	大盛 ＋プレーンオムレツ	卵　大豆
		スパゲッティーサラダ	スパゲッティー　玉葱　ハム　三色ピーマン　塩　胡椒　マヨネーズ	小麦　卵　乳　大豆			
		中華スープ	わかめ　白いりごま　中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦　大豆			
12月9日	月	広東麺	ラーメン　豚肉　白菜　人参　たけのこ　玉葱　ニラ　木耳　中華だし　醤油　酒　オイスターソース 醤油ラーメンスープ　片栗粉　ごま油	小麦　大豆	E：597 P：24.2 F：15.3	麺大盛＋ご飯 ＋温泉玉子	卵
		彩り焼売（かぼちゃ・れんこん）	キャベツ　かぼちゃ　れんこん　玉葱　鶏肉　豚脂　パン粉　片栗粉　大豆たん白　たら　砂糖　小麦粉 塩　ごま油	小麦　乳　大豆			
12月10日	火	スケソウタラ味噌バター ＆野菜豆腐ハンバーグ	スケソウダラ　味噌　酒　バター　玉葱　人参　枝豆　ねぎ　鶏肉　パン粉　小麦粉　豆腐　牛脂　砂糖 みりん　しょうが　塩　かつお節エキス　醤油　白いりごま	小麦　乳　大豆	E：858 P：36.4 F：16.0	大盛＋とり天	小麦　卵　大豆
		明太ポテサラ	じゃが芋　玉葱　明太子　むき枝豆　塩　胡椒　マヨネーズ	卵　大豆			
		味噌汁	ほうれん草　和風だし　合わせ味噌	大豆			
12月11日	水	豚塩カルビ丼	豚バラ　玉葱　人参　いんげん　木耳　中華だし　塩　胡椒　塩だれ（ごま）　片栗粉　ごま油	小麦　大豆	E：819 P：19.5 F：22.7	大盛＋餃子 （ごま）	小麦　大豆
		根菜サラダ	ごぼう　人参　こんにゃく　きゅうり　ごまドレッシング	卵　乳　大豆			
		味噌汁	卵　和風だし　合わせ味噌	卵　大豆			
12月12日	木	エビフライ＆白身魚フライ	エビフライ　（エビ　塩　パン粉　小麦粉　砂糖　卵黄粉　脱脂粉乳） 白身魚フライ（タラ　パン粉　小麦粉　塩）　キャベツ　紫キャベツ	エビ　小麦　卵　乳　大豆	E：917 P：21.1 F：24.8	大盛 ＋ウインナー （牛　鶏　豚）	大豆
		マカロニカレーマヨ和え	マカロニ　玉葱　ミックスベジタブル　カレー粉　マヨネーズ　塩　胡椒	小麦　卵　大豆			
		コンソメスープ	カットトマト　ワカメ　コンソメ　塩　胡椒	小麦　乳　大豆			
12月13日	金	鶏照り丼	鶏もも　醤油　酒　みりん　砂糖　白いりごま　もやし　三色ピーマン	小麦　大豆	E：893 P：35.8 F：21.2	大盛＋ちくわ天	小麦　大豆
		五品目サラダ	ひじき　大根　むき枝豆　サラダ豆　スイートコーン　春雨　青じそドレッシング	小麦　大豆			
		味噌汁	木綿豆腐　和風だし　合わせ味噌	大豆			
12月16日	月	カレーうどん	うどん　鶏肉　玉葱　人参　和風だし　カレールウ（やまいも）　醤油　みりん　酒　砂糖　片栗粉	小麦　乳　大豆	E：481 P：12.6 F：11.8	麺大盛＋ご飯 ＋野菜コロッケ	小麦　乳　大豆
		和風サラダ	キャベツ　玉葱　わかめ　人参　水菜　大根　和風ドレッシング	小麦　乳　大豆			
12月17日	火	三色丼	豚ひき肉　錦糸卵　ほうれん草　紅生姜　和風だし　醤油　みりん　酒　砂糖　しょうが　片栗粉	小麦　卵　大豆	E：787 P：25.9 F：15.2	大盛＋鶏塩麹焼	―
		ウインナーポテトトマトサラダ	ウインナー　じゃが芋　玉葱　カットトマト　パセリ粉　塩　胡椒　トマトケチャップ	大豆			
		味噌汁	白菜　油揚げ　和風だし　合わせ味噌	大豆			
12月18日	水	エビチリ豆腐丼	エビ　木綿豆腐　玉葱　グリンピース　中華だし　豆板醤　チリソース　トマトケチャップ 中濃ソース（りんご）　にんにく　しょうが　片栗粉　ごま油	エビ　小麦　大豆	E：919 P：28.4 F：23.7	大盛＋牛すき煮	小麦　大豆
		春巻き	たけのこ　玉葱　人参　キャベツ　植物油（ごま）　春雨　醤油　片栗粉　小麦粉　鶏肉　砂糖 オイスターソース　ほたてエキス　椎茸　塩	小麦　大豆			
		中華スープ	卵　中華だし　塩　胡椒　醤油	小麦　卵　大豆			
12月19日	木	ダブルチーズハンバーグ	鶏肉　玉葱　豚脂　チーズ　動物油脂　パン粉　砂糖　デミグラスソース　キャベツ　人参　水菜 コンソメ　塩　胡椒　醤油	小麦　卵　乳　大豆	E：970 P：29.1 F：31.3	大盛＋ハムカツ （豚）	小麦　卵　乳　大豆
		カニカマサラダ	カニかま　もやし　大根　貝割れ大根　ごまドレッシング	かに　小麦　卵　乳　大豆			
		味噌汁	卵　和風だし　合わせ味噌	卵　大豆			
12月20日	金	グリルチキンオーロラソース	鶏もも　塩　胡椒　小麦粉　スパゲッティ　ブロッコリー　フライドポテト　赤・黄ピーマン マヨネーズ　トマトケチャップ　コンソメ	小麦　卵　乳　大豆	E：1164 P：38.8 F：40.7	大盛＋ミートボール クリーム煮 （鶏　ごま）	小麦　卵　乳　大豆
		かぼちゃヨーグルト和え	かぼちゃ　玉葱　レーズン　プレーンヨーグルト　塩　胡椒	乳			
		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			

MERRY CHRISTMAS
プチロールケーキ付き

食堂のご利用一年間ありがとうございました。
年明けは1月8日（水）より始まります。
来年もよろしくお願いします。

よいお年をお迎えください

※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

※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㈱