

明和県央高等学校

2025年12月メニュー



В	曜日	献立名	庚村	アレルギー	E:Iネルギー P:タンパク質 F:脂質	アスリート	アスリート アレルギー
		カレーうどん	うどん 鶏肉 玉葱 人参 カレー粉 和風だし 醤油 みりん 砂糖 片葉粉	小麦 大豆	E: 519		
12月8日	月	ツナと大根の和風サラダ	ツナ 大根 人参 水菜 塩昆布 和風だし 塩 醤油	小麦 大豆	P: 16.5	麺大盛 +新生姜入りメンチカツ (まぐろ)	小麦 卵 乳 大豆
		焼きおにぎり	こはん 醤油 塩 糖類 かつおぶし かつおエキス 植物油脂 ほたてエキス こんぶエキス 魚醤	小麦 大豆	F: 6.5	(4(5)	
12月9日		豚塩カルビ丼	豚肉 玉葱 三色ビーマン チングン菜 きくらげ 人参 中草だし 塩 ゆず結椒 片葉粉 ごま油	小麦	E: 868 P: 22.4 F: 26.1	大盛 +エビチリコロッケ (えび 鶏)	エビ 小麦 乳 大豆
	火	肉焼売	玉葱 鶏肉 小麦粉 ゼラチン 卵白 ラード 植物性たん白 魚肉すり身 砂糖 塩 醤油 糖類 書辛料 チキンエキスパウダー ボークエキスパウダー かにエキス えびエキス 大豆粉	エピ カニ 小麦 卵 大豆			
		味噌汁	木総豆腐 和風だし 麹味噌	大豆			
		白島魚フライタルタルソース	タラ パン粉 小麦粉 でん粉 塩 タルタルソース キャベツ 紫キャベツ	小麦 卵 大豆	E: 1061 P: 26.4 F: 38.4	大盛 +ほうれん草オムレツ	卵 大豆
12月10日	*	ペンネとウインナーのナポリ風	ベンネ ウインナー 玉葱 マッシュルーム コンソメ トマトケチャップ ウスターソース(りんご) 粉チーズ 塩 胡椒 オリープ油	小麦 乳 大豆			
		味噌汁	白菜 和風だし 麹味噌	大豆			
		ハンパーグステーキ	鶏肉 植物性だん白 たまねぎ パン粉 でん粉 卵白 豚踏 牛脂 しょうゆ 糖類 卵酸粉 塩 ボークエキス 加工油脂 にんにく チキンプイヨン 乳溝たん白 ゼラチン デミグラスソース 赤ワイン 胡椒	小麦 卵 乳 大豆	E: 960 P: 29.1	大盛+アスパラベーコン 入りコロッケ (豚 鶏)	小麦 卵 乳 大豆
12月11日	*	ジャーマンポテト	じゃが芋 ハム 玉葱 バター 塩 胡椒 バセリ粉	卵 乳 大豆			
		コンソメスープ	ミックスペシタブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆	F: 23.5		
		油淋鶏	鶏肉 塩 胡椒 片栗粉 小麦粉 長葱 しょうが にんにく 醤油 酢 砂糖 ごま油 もやし 三色ピーマン	小麦 大豆	E: 1093	av	
12月12日	•	ベーコンとキャベツの玉子サラダ	ベーコン キャベツ 玉葱 人参 水菜 卵 マヨネーズ	卵 乳 大豆	P: 34.4	大盛 +彩り焼売 (二種) たけのこ (タラ) は豆 (頭肉 タラ)	小麦 乳 大豆
		中華スープ	チンゲン菜 中華だし 塩 胡椒 醤油	小麦 大豆	F: 44.2	枝豆(鶏肉 タラ)	
		麻婆豆腐丼	木綿豆腐 豚肉 長葱 にんにく しょうが 中華だし 豆板醤 醤油 砂糖 酒 片葉粉 ごま油	小麦 大豆	E: 842		
12月15日	月	春雨サラダ	春雨 錦糸卵 玉葱 きゅうり きくらげ 塩 胡椒 中華ドレッシング(ごま)	小麦 卵 大豆	P: 25.0	大盛 + ササ ミカツ (鶏)	小麦 大豆
		味噌汁	大根 油揚げ 和風だし 麹味噌	大豆	F: 19.1		
		タンドリーチキン	鶏肉 塩 胡椒 カレー粉 ヨーグルト トマトケチャップ 醤油 みりん 酒 にんにく しょうが オリーブ油 もやし 人参	小麦 乳 大豆	E: 1041	大盛 +ウインナー (鶏 豚 牛)	大豆
12月16日	火	さつま芋とお豆のサラダ	さつま芋 むき枝豆 サラダ豆 ひよこ豆 コーン 玉葱 塩 胡椒 マヨネーズ	卵 大豆	P: 35.2 F: 37.2		
		コンソメスープ	卵 コンソメ 塩 胡椒	小麦 卵 乳 大豆			
		ソースカツ丼	豚肉 バン粉 でん粉 小麦粉 糖類 塩 砂糖 植物油脂 ボークエキス 書辛料 トマトケチャップ ウスターソース (りんご) 酒 みりん 砂糖 キャベツ	小麦 乳 大豆	E: 931 P: 22.0	大盛 +チーズハンバーグ (鶏 豚)	小麦 卵 乳 大豆
12月17日	*	五品目野菜のなめ茸和え	白菜 人参 ほうれん草 もやし しめじ なめ音 和風だし 醤油	小麦 大豆			
		味噌汁	玉葱 わかめ 和風だし 麹味噌	大豆	F: 22.7		
		白身魚西京演焼& クリーミィーコロッケオマールえび入り	すけそうたら 味噌 酒 砂糖 みりん 醤油 魚醤 和風だし 牛乳 小麦粉 植物油脂 オマールえびエキス 生クリーム オマールえび 塩 ゼラチン 香味油 粉末卵白 ブイヨン 香辛料 かにエキス えびエキス バン粉 キャベツ 紫キャベツ	エビ カニ 小麦 卵 乳 大豆	E: 841		
12月18日	*	ポテトコーンサラダ	ボテト コーン 玉葱 きゅうり 人参 塩 胡椒 ごま画油ドレッシング	小麦 乳 大豆	P: 26.2	大盛+肉団子の甘酢煮 (鶏 ごま)	小麦 卵 乳 大豆
		味噌汁	もやし 長葱 和風だし 趣味噌	大豆	F: 18.3		
		オムハヤシ	オムレッ【卵 砂糖 植物油脂 塩 酢】 牛肉 玉葱 人参 バター 小麦粉 ハヤシルウ トマトソース トマトケチャップ ウスターソース(りんご) コンソメ	小麦 卵 乳 大豆	E: 935		
12月19日	±	シーザーサラダ	レタス サニーレタス 玉葱 ブロッコリー カリフラワー 赤ビーマン 黄ビーマン 粉チーズ シーザードレッシング (魚介類)	小麦 卵 乳 大豆	P: 21.7	大盛+鶏唐揚げ	小麦 大豆
		コンソメスープ	ミックスペシタブル コンソメ 塩 胡椒	小麦 乳 大豆	F: 29.8		
		グリルチキング ソース	縮肉 塩 胡椒 小麦粉 ホワイトソース 生クリーム 牛乳 トマトビューレ トマトケチャップ コンソメ バター スパヴティー オリーブ油 フライドボテト いんげん	小麦 乳 大豆	E: 1221		
2月22日	身	牛肉とカラフル野菜のマスタード和え	牛肉 玉葱 さつま芋 アスパラ レンコン 粒マスタード マヨネーズ	卵 大豆	P: 38.9	大盛	+=
בענים. בצעים		中華スープ	わかめ ごま 中華だし 塩 胡椒 醤油 ごま油	小麦 大豆	F: 44.3	+星のハンバーグ (鶏 豚)	大豆
SUZZ	್	★サンタさんの三色デザート★	聴類 豆乳クリーム 植物油脂 いちご東汁 奪天	大豆			
5 .	1	** ** ** ** **	*************************************	(* Ö,	* 6	3 ***. (**
			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7日(水)より始まります。 来年もよろしくお願いします。			か年をください	
※加工食品	につ	かいては、製造工程において機械や器具などから					

アレルゲンを含む食品 特定原材料 8品目 エピ 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