



# MENU



◆お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

9/25日 (月)	すき焼き風 コロッケ	大根のそぼろあんかけ ミートオムレツ・トマトソース 鯖の味噌煮 ハンパンジー <small>エネルギー 417 kcal 塩分 1.9g タンパク質 23.6g 脂質 20.2g 炭水化物 31.9g</small>	野菜肉巻き (エネルギー 66 kcal)
26日 (火)	青梗菜の春雨 スープ煮 (千切りかまぼこ)	スパゲティナポリタン グリルチキン・レトロソース 揚げ焼売 山クラゲと中華くらのドレッシング和え <small>エネルギー 471 kcal 塩分 4.0g タンパク質 17.4g 脂質 25.7g 炭水化物 40.5g</small>	味の花 (エネルギー 40 kcal)
27日 (水)	ハムの天ぷら 南瓜天ぷら (黒酢あん)	キャベツのカレーマリネ スナックえんどうとしそ昆布マヨネーズ和え シルバー西京焼き ミニバーグ・おろしソース <small>エネルギー 522 kcal 塩分 2.1g タンパク質 21.6g 脂質 33.0g 炭水化物 33.7g</small>	合鴨 ブラックペッパー (エネルギー 52 kcal)
28日 (木)	鶏の唐揚げ チリソース	ビーフシチュー ごぼう薩摩揚げ チョレギサラダ しその実ふき <small>エネルギー 463 kcal 塩分 3.8g タンパク質 20.9g 脂質 28.7g 炭水化物 27.6g</small>	プリンゼリー ふりかけ (エネルギー 52 kcal)
29日 (金)	親子丼 (紅生姜)	もちもち八丁味噌天ぷら・味噌カツソース 豚ロースかば焼き 若芽のわさびクリーミードレ和え 韓国風チャプチェ <small>エネルギー 415 kcal 塩分 2.6g タンパク質 16.1g 脂質 22.9g 炭水化物 32.1g</small>	胡瓜の生姜和え (エネルギー 10 kcal)
30日 (土)	肉団子の 酢豚あんかけ	ハムチーズホワイトソースフライ 切干大根キムチ マスの塩焼き 梅ごぼう <small>エネルギー 439 kcal 塩分 3.9g タンパク質 20.5g 脂質 25.2g 炭水化物 30.9g</small>	ジャーマンポテト (エネルギー 36 kcal)

10/2日 (月)	ハムカツ デミソース パセリのせ	南瓜の豆腐ハンバーグあんかけ 塩昆布パスタ 黒胡椒ポテトサラダ 茄子おろしポン酢和え <small>エネルギー 545 kcal 塩分 2.2g タンパク質 12.3g 脂質 35.7g 炭水化物 39.8g</small>	珈琲豆 (エネルギー 76 kcal)
3日 (火)	レッドホットチキン	蓮根ピリ辛炒め 牛ステーキ・シャリアピンソース(ミックスベジタブル) いかとブロッコリー・ブラックペッパー炒め ーロニシン昆布 <small>エネルギー 603 kcal 塩分 4.7g タンパク質 22.6g 脂質 44.0g 炭水化物 28.1g</small>	ジャージャー麺 (エネルギー 87 kcal)
4日 (水)	どぶ漬け メンチカツ	春雨のペペロンチーニ風 トマトソースミートボール 鶏のバター風味焼き 角揚げと芽キャベツ和風煮 <small>エネルギー 547 kcal 塩分 1.8g タンパク質 21.7g 脂質 34.3g 炭水化物 33.9g</small>	玉子豆腐 (エネルギー 30 kcal)
5日 (木)	 照りマヨソース ハンバーグ (パイナップルのせ)	青椒肉絲 穴子の天ぷら・丼タレ 生酢 ペンネアラピータ <small>エネルギー 435 kcal 塩分 2.9g タンパク質 22.4g 脂質 21.5g 炭水化物 37.5g</small>	コールスローサラダ (エネルギー 48 kcal)
6日 (金)	欧風カレー フライドベジタブル (らっきょう漬)	豚肉とたまごの中華炒め 揚げ餃子 桜島鶏つくね 花ソーセージ・マスタードケチャップ <small>エネルギー 493 kcal 塩分 3.8g タンパク質 18.0g 脂質 31.5g 炭水化物 32.5g</small>	薩摩芋甘露煮 マヨネーズ和え (エネルギー 73 kcal)
7日 (土)	白身フライ タルタル	豆腐のカニあんかけ 蒟蒻と牛肉炒め カップめかぶ 小籠包 <small>エネルギー 351 kcal 塩分 2.3g タンパク質 15.8g 脂質 20.7g 炭水化物 23.0g</small>	ピリ辛ラー油 うどん (エネルギー 70 kcal)

◇上記のメニューに、ライス普通盛り250g/393Kcalが付きます。

◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。

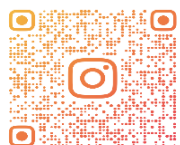
◇仕入れの都合により、若干メニューの変更がございますが御了承下さいませ。

◆食品衛生上、**昼食は13時まで**にお召し上がりくださいます様お願い申し上げます。

◇お弁当箱の中には、**使用済みのマスク**やガムやタバコの吸殻など入れないようお願いします。

◆お弁当容器は、電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。

Instagram▼▼



@COOK\_KISARAZU

X(旧Twitter)▼▼



@cook\_kisarazu

Instagram、X(旧Twitter)始めました！

メニュー表やお弁当の写真などを

毎日更新しておりますので

お気軽にフォローしてください☆

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 0438-37-0141

※ご注文は8:00~9:30までに  
お願い致します。

FAX 0438-37-0888



HPはコチラ

メニュー写真などご確認いただけます  
<https://www.cook0141.com>