



MENU



◆お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

12/5日 (月)	オムレットと ひとくちイカフライ デミソースかけ	あげとインゲン油炒め ロールキャベツとがんもコンソメ煮 わかめおろし和え 黒こしょう入り ポテトサラダ <small>エネルギー406 kcal 塩分 3.7g タンパク質 15.7g 脂質 24.7g 炭水化物 28.4g</small>	アメリカンドック ケチャップ <small>(エネルギー 94 kcal)</small>
6日 (火)	ハンバーグ シャリアピンソース スパソテー添え	チキンとポテト ガーリック炒め エビフライ・手作りタルタルソース キャベツと塩昆布和え 梅肉春雨 <small>エネルギー 581 kcal 塩分 3.0g タンパク質 21.6g 脂質 29.1g 炭水化物 59.9g</small>	フルーツ杏仁豆腐 <small>(エネルギー 21 kcal)</small>
7日 (水)	 マヌルカンジャンチキン (ニンニク甘うま醤油)	切り干し大根マリネ もやしとピーマン味噌炒め 目玉焼き・ミートソースかけ オクラの山葵和え <small>エネルギー 463 kcal 塩分 2.5g タンパク質 22.8g 脂質 28.9g 炭水化物 25.5g</small>	ニラ饅頭 <small>(エネルギー 90 kcal)</small>
8日 (木)	完熟トマトの ハッシュドビーフ パセリ	もちさくポテト・ケチャップ 白滝のカレー炒め ごろっといかバーグ 生姜あんかけ カップめかぶ <small>エネルギー 360 kcal 塩分 3.3g タンパク質 15.8g 脂質 19.9g 炭水化物 28.9g</small>	サツマイモサラダ <small>(エネルギー 73 kcal)</small>
9日 (金)	海苔塩風味の チキンかつ	ブロッコリーの卵あんかけ ソース焼きそば 紅生姜 鯖の塩焼き 胡瓜と高菜の和え物 <small>エネルギー 431 kcal 塩分 3.9g タンパク質 29.3g 脂質 23.3g 炭水化物 31.6g</small>	ジャンボ ミートボール <small>(エネルギー 93 kcal)</small>
10日 (土)	春雨麻婆 鷹の爪	牛ステーキ・ステーキソース ニンニクの芽と干しエビの塩だれ焼き チーズ入りかぼちゃ包み揚げ ミニフランクフルト <small>エネルギー 504 kcal 塩分 4.1g タンパク質 15.1g 脂質 33.3g 炭水化物 33.1g</small>	カクテキ <small>(エネルギー 14 kcal)</small>

12/12日 (月)	トンカツ ゴマソース	切り落としチャーシュー インゲン和え 貝たくさん切り昆布煮 ツナ入りポテトサラダ グラタン <small>エネルギー 496 kcal 塩分 2.3g タンパク質 22.3g 脂質 34.8g 炭水化物 21.1g</small>	よもぎ餅 <small>(エネルギー 50 kcal)</small>
13日 (火)	彩り野菜のかき揚げ 旨辛タレ	豚ロース・バジル焼き 牛肉トマトのガーリック炒め カップお豆腐・鯉節付き 春雨のごまだれサラダ <small>エネルギー 471 kcal 塩分 2.1g タンパク質 16.4g 脂質 31.8g 炭水化物 28.0g</small>	しばわかめ <small>(エネルギー 24 kcal)</small>
14日 (水)	おかか御飯 白身フライ	豚の甘辛煮 チーズ入りハンバーグ マヨ味噌ソース かみなりこんにやく カリフラワーのマリネ <small>エネルギー 491 kcal 塩分 2.0g タンパク質 17.2g 脂質 31.3g 炭水化物 31.0g</small>	かに玉 <small>(エネルギー 49 kcal)</small>
15日 (木)	北海道唐揚げ ザンギ	さんぴらゴボウ マカロニペペロンチーニ オムレット・オーロラソース ジャンボ餃子 <small>エネルギー 535 kcal 塩分 2.9g タンパク質 20.3g 脂質 30.7g 炭水化物 42.1g</small>	大根おろし なめ茸和え <small>(エネルギー 16 kcal)</small>
16日 (金)	ブラックカレー 福神漬け・グリーンピース	竹輪の紅葉揚げ 玉子サラダ ソーセージとキャベツの味噌炒め 鶏の塩だれ焼き <small>エネルギー 588 kcal 塩分 5.3g タンパク質 21.7g 脂質 38.7g 炭水化物 35.5g</small>	山菜蕎麦 <small>(エネルギー 99 kcal)</small>
17日 (土)	豚肉と野菜の キムチ炒め (蒲鉾のせ)	ハニーマスタードポテト パリッとディッシュ春巻き ホッケ塩焼き スパゲティーサラダ <small>エネルギー 490 kcal 塩分 2.2g タンパク質 20.7g 脂質 28.4g 炭水化物 36.5g</small>	蓮根つくね 甘タレ <small>(エネルギー 113 kcal)</small>

◇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よう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い殻など入れないようお願いいたします。

◆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。



いつも御利用有難う御座います。
今週のオススメは 12/7 マヌルカンジャンチキン
韓国語で「マヌル」はニンニク
「カンジャン」は醤油という意味です♪

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