



MENU



◆お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

9/11日 (月)	贅沢チキンカレー フライ/ふりかけ	ねぎ焼き・だしつゆ 春雨中華サラダ 玉子豆腐 ジャンボミートボール <small>エネルギー 408 kcal 塩分 2.4g タンパク質 14.8g 脂質 23.9g 炭水化物 31.5g</small>	椎茸わさび (エネルギー 31 kcal)
12日 (火)	韓国風プルコギ (花かまぼこ)	きのこほうれん草のチーズオムレツ ソーセージカツ メンマ黒胡椒 キャベツと干しエビ薩摩揚げだし煮 <small>エネルギー 401 kcal 塩分 3.4g タンパク質 17.5g 脂質 19.4g 炭水化物 36.0g</small>	まぐろ角煮 (エネルギー 47 kcal)
13日 (水)	胡麻香る唐揚げ	さつまいもおかず煮 赤魚のソテー・マリネ野菜添え カレー風味ポテトサラダ 生姜とおくら和え <small>エネルギー 563 kcal 塩分 2.2g タンパク質 20.1g 脂質 30.8g 炭水化物 50.3g</small>	とろろ芋 (エネルギー 20 kcal)
14日 (木)	<small>おすすり</small> ねぎ塩豚丼 (紅生姜)	ビーフカツレツ きくらげ天とつくね煮 鶏の西京焼き しそ昆布 <small>エネルギー 423 kcal 塩分 4.3g タンパク質 23.6g 脂質 22.3g 炭水化物 36.0g</small>	エビチリ (エネルギー 84 kcal)
15日 (金)	完熟トマトの ハヤシライス (グリーンピース)	小茄子の旨辛タレ 金平ごぼう 豚ロースかば焼き 白身フライ・マヨネーズ <small>エネルギー 480 kcal 塩分 3.3g タンパク質 21.1g 脂質 25.5g 炭水化物 39.4g</small>	明太子パスタ (エネルギー 62 kcal)
16日 (土)	牛肉とにらの スタミナ炒め	こんにゃくと根菜ピリ辛炒め 野菜豆腐ハンバーグ・胡麻ダレ ピザポテト春巻き すし揚げとミニ串天 <small>エネルギー 616 kcal 塩分 4.1g タンパク質 17.4g 脂質 39.6g 炭水化物 46.8g</small>	本格キムチ (エネルギー 14 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。

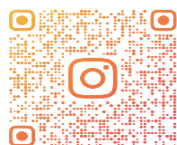
◇仕入れの都合により、若干メニューの変更がございますが御了承下さいませ。

◆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い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☆

9/18日 (月・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		
19日 (火)	餃子の 麻婆ソースかけ	エビフライ・タルタル ロールキャベツ・ウインナー和風煮 ミネストローネ焼き・粉チーズのせ アサリの佃煮 <small>エネルギー 646 kcal 塩分 6.5g タンパク質 29.6g 脂質 31.5g 炭水化物 62.6g</small>	焼うどん (エネルギー 44 kcal)
20日 (水)	たっぷりごぼうの かき揚げ・おろしだれ	白菜クリーム煮 豚ローススパイス焼き 胡麻きくらげ もやしとニラ中華炒め <small>エネルギー 421 kcal 塩分 3.4g タンパク質 15.3g 脂質 23.1g 炭水化物 39.5g</small>	わらび餅きな粉 (エネルギー 70 kcal)
21日 (木)	ハンバーグ・ 海老トマトクリームソース (パセリのせ)	キャベツとソーセージ粒マスタード炒め ソース焼きそばフライ 若芽の生姜和え かぶのそぼろ煮 <small>エネルギー 454 kcal 塩分 5.3g タンパク質 18.4g 脂質 24.3g 炭水化物 41.2g</small>	玉子サラダ (エネルギー 65 kcal)
22日 (金)	チーズカレー (福神漬け)	くわい入りつくね 山菜と梅生姜和え ハニーアップルスweetポテトサラダ 鶏の七味焼き <small>エネルギー 450 kcal 塩分 3.7g タンパク質 18.3g 脂質 27.3g 炭水化物 30.3g</small>	三元豚ヒレカツ (エネルギー 104 kcal)
23日 (土・祝)	祝日の為、お休みさせていただきます。		

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はコチラ

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