

	主菜	副菜	エネルギー (おかずのみ)	塩分相当量	コメント	アレルギー
1(火)	俵メンチカツ ハムステーキ	切干大根炒煮 人参中華風ごま和え	409Kcal	3.8g	※カレー(P)中辛	小麦・卵乳
2(水)	トマトベーコンカツ チキンナゲット	焼きそば ひじきサラダ	377kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵乳
3(木)	デミハンバーグ	ビーフのキムチ炒め もやしと油揚げの和え物	350kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵乳
4(金)	アジフライ 三角春巻き	カニとブロッコリーの彩パスタ 青菜の酢味噌和え	327kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	えび・かに 小麦・卵乳
7(月)	鶏モモ竜田揚~南蛮ソース~	人参しりしり さき切牛蒡甘醤油和え	388Kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵乳
8(火)	とんかつ コーンたっぷりフライ	ピーマンと油揚げの炒め物 ワカメと麩の酢の物	346kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵乳
9(水)	豆腐ハンバーグ~照焼ソース~ 甘辛ダレのささみフライ	切干黒胡椒炒め 人参のクリーミーサラダ	366kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	小麦・卵
10(木)	回鍋肉 クラッシュハムカツ	こんにゃく甘辛煮 蓮根の味噌マヨ和え	418kcal	3.1g	塩分 控えめ	小麦・卵乳
11(金)	焼肉丼 ジャンボシューマイ	大豆とひじきの煮物 枝豆コーン	386kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵
14(月)	スポーツの日					
15(火)	豚肉南蛮炒め 厚焼玉子	ハリハリ漬 三色豆	338Kcal	1.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵乳
16(水)	白身魚フライ&竜田揚 ~チリソース~	竹輪のカレー醤油炒め ブロッコリーの豆板醤和え	286kcal	3.4g	エネルギー 控えめ	※なめ茸(P) 小麦・卵乳
17(木)	鯖の照焼 野菜コロッケ	ペペロンチーノ 青菜のごま和え	421kcal	2.7g	塩分 控えめ	小麦・卵
18(金)	チキンカツ~味噌だれ~	アラビアータ オクラのお浸し	365kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
21(月)	エビカツ	茄子と豚肉の味噌炒め ゴボウサラダ	415Kcal	2.7g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・小麦 卵乳
22(火)	ジューシー肉餃子 ゴロゴロイカメンチ	塩焼きそば もやしナムル	247Kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
23(水)	タコライス~サルサソース~	ツナと青菜のサラダ プロテインサラダ	351kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
24(木)	豚キムチ・カニカマ天	蓮根ペペロンチーノ パンサンスー	314kcal	2.8g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵乳
25(金)	とんかつ・ポテトフライ	こんにゃく~味噌だれ~ 竹輪と野菜の煮物	382kcal	4.0g	エネルギー 控えめ ※とんかつソース(P)	小麦
28(月)	かき揚・なす天	コーンそばろ 人参とツナの和え物	333Kcal	1.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵
29(火)	ハムフライ パンプキンキッシュ	野菜マヨネーズサラダ 蓮根まんじゅう	387Kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・卵乳
30(水)	ハンバーグ~おろしソース~	野菜炒め ポテトサラダ	342kcal	3.5g	エネルギー 控えめ	※ねり梅(P) 小麦・卵乳
31(木)	ビビンバ・タコベジカツ	ひじきごま醤油和え 春雨の中華風和え	330kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・かに 小麦・卵

※ お弁当の注文の変更やキャンセルは当日の9時30分までとなります。予めご了承ください。

※ 温める場合は、天つゆなどの小袋、果物、カップに入っているもの(サラダ・和え物等)を
全て取り出して下さい。

※ ご飯の量は180gです。(エネルギー約300kcalになります。)

※ お米は国産を使用しています。 ※ 食べ終わった容器はお手数ですが水洗いをお願い致します。

※ 材料の都合等によりメニューを変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。

※ エネルギー400kcal以下、塩分3.3g以下については、控えめのコメントを入れてあります。



東毛給食センター

大泉町大字古氷22-20

TEL 0276(62)4181

FAX 0276(62)7251