

	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
2(月)	たこベジカツ・ビッグ焼売	肉じゃが ブロッコリーの塩ナムル	331Kcal	2.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・卵 乳
3(火)	ハムポテトサラダフライ タレ付肉団子	高菜そぼろ ラー油もやし	326Kcal	2.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
4(水)	チキンステーキ ～照焼ソース～	昆布の炒煮 青菜の酢味噌和え	309kcal	2.6g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
5(木)	メンチカツ・お好み焼	蓮根ペペロンチーノ ワカメとコーンのサラダ	251kcal	1.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	えび・小麦 卵・乳
6(金)	エビカツ	人参ともやしのシンプル炒め ひじきのごま醤油和え	406kcal	2.4g	塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	えび・かに 小麦・卵
9(月)	焼肉・三角春巻	じゃがバタコーン 枝豆サラダ	301Kcal	2.2g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
10(火)	ミートコロケ・ささみフライ	竹輪と野菜の煮物 ゴボウサラダ	328kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
11(水)	お肉とコーンのガリバタ炒め	味噌こんにやく パンサンスー	231kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
12(木)	ハンバーグ & 唐揚 ～ペッパーソース～	ペペロンチーノ 蓮根の味噌マヨ和え	380kcal	3.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
13(金)	かき揚げ・竹輪天	焼きそば オクラのお浸し	289kcal	2.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※天つゆ(P)	小麦・卵 乳
16(月)	牛すじ入りコロケ ポロニヤソーセージ	金平 人参の中華風ごま和え	286kcal	2.3g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※のり佃(P)	小麦・乳
17(火)	ビビンバ・肉餃子	マカロニのチリ煮 大豆とひじきの煮物	240Kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
18(水)	タラフライ～ソースマリネ～	じゃが芋のそぼろ煮 こんにやく甘辛煮	356kcal	3.0g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
19(木)	豚肉南蛮炒め 厚焼玉子	塩焼きそば 蓮根のさっぱりサラダ	324kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※タルタル ソース(P)	小麦・卵
20(金)	ハンバーグ ～ガーリックマトソース～	春雨の塩だれ炒め マカロニトッポギ風	341kcal	3.1g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵 乳
23(月)	ゴロゴロイカメンチカツ 唐揚	バターコーン ワカメとビーンズサラダ	361kcal	2.4g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※ねり梅(P)	小麦・卵 乳
24(火)	とんかつ・蓮根まんじゅう	人参とツナの和え物 グリーンサラダ	309Kcal	2.9g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦
25(水)	タコライス風 ささみフライ	青菜の炒め物 マカロニサラダ	383kcal	2.5g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ	小麦・卵
26(木)	野菜コロケ チキンステーキ	コーンの磯煮 もやしナムル	243kcal	1.7g	エネルギー 控えめ 塩分 控えめ ※たいみそ(P)	小麦・乳
27(金)	味噌チキンカツ	ゆかりスパゲティ 蓮根にんにく醤油ソテー	428kcal	2.1g	塩分 控えめ	小麦・卵

お知らせ

27日(金)は使い捨て食器でのお届けになります。  
お食事後は、各ご家庭で容器の廃棄をおねがいいたします。

年末年始のお休み  
及び年始開始日

28日(金)～2025.1.5(日)までお休みさせていただきます。  
2025.1.6(月)よりお弁当のご注文をお受けいたします。

- ※ 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。
- ※ 出来たてのお弁当を真空冷却しておりますので、お届けいたしましたお弁当はお食べになるまで冷蔵庫で保管をし、21時までにお召し上がりください。
- ※ 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。

良いお年を  
お迎え下さい

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