

# ~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	10月16日 月曜日	10月17日 火曜日	10月18日 水曜日	10月19日 木曜日	10月20日 金曜日	10月21日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆メンチカツ</b> 鯖の味噌煮 豚ローススパイス 小松菜とベーコン玉子炒め スティックカリフラワーと フロッキーオーロラサラダ ごまだれうどん エネルギー:593Kcal	<b>◆麻婆豆腐</b> カニ足風フライ 鶏の炭火焼 ビーフン炒め 大根とシーチキン煮 こぶたのまんじゅう エネルギー:519Kcal	<b>◆チキンスティック華衣天 とイカの磯辺天</b> 天つゆ もやしカレー挽肉炒め 筑前煮 スパゲティサラダ きくらげとわかめの酢の物 秋刀魚塩焼 エネルギー:524Kcal	<b>◆Wエビフライ タルタル</b> 五目巾着とねぎ紅生姜天 とうもろこしオムレツデミソース 千房ソース肉団子 豚肉蒟蒻炒め チョーシュースライスとメンマ エネルギー:468Kcal	<b>◆チーズインハンバーグ レトロソース</b> MIXベジのせ クリーミーコロケカニ 茄子のみぞれ煮 炒り豆腐玉子とし煮 マカロニスライスサラダ ストロベリーゼリー エネルギー:525Kcal	<b>◆葱塩牛丼風 紅生姜</b> ジャーマンポテト ちくわ甘辛揚げ 小籠包 オクラ梅和え 海老千り エネルギー:508Kcal
	10月23日 月曜日	10月24日 火曜日	10月25日 水曜日	10月26日 木曜日	10月27日 金曜日	10月28日 土曜日
お弁当メニュー	<b>◆ハムアラビアータフライ &amp;若芽入り揚げさつま</b> 柳川風煮 花形お好み焼き イカとフロッキーの塩炒め 春雨チキンマヨ和え カレーとぼろじゃが エネルギー:548Kcal	<b>◆鶏の唐揚げ おろしポン酢</b> 牛肉とニンニクの芽炒め 茄子と竹の子麻婆風 ちりめん入り玉子焼 タラモサラダ 塩昆布とパンネのソテー エネルギー:573Kcal	<b>◆チャンポン風煮</b> 華味鳥と豆腐の 照焼Wハンバーグ 豚肉ひじきれんこん煮 シルバー西京漬焼 青唐辛子おくら和え ミニウインナードッグ エネルギー:555Kcal	<b>◆ロース豚カツ</b> 韓国風キムチすき焼 ミニごぼう天とがんも煮 カリフラワーとコーンの シーザーサラダ 焼餃子 豆腐とピーマンチャンプル風 エネルギー:478Kcal	<b>◆ビーフカレー ハムステーキのせ</b> 白身魚のマリネ風 豚バラ大根煮 ワサビクリームドレッシング かわい入つくね サイコロソーサイ エネルギー:552Kcal	<b>◆牛肉野菜の ビビンバ風</b> 玉子サラダクリームコロケ 豚ロース生姜焼 鶏とフキしめじ煮 山くらげマヨネーズ和え スパゲティミート エネルギー:526Kcal

## 栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。  
 日増しに秋も深まってまいりましたね。  
 秋は、「食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・」と  
 楽しいことが多いですね。充実した日々をお送りください。

今回のお薦めメニューは、

◆チキンスティック華衣天とイカの磯辺天/天つゆ  
 (10/18・水曜日)

スティック状の鶏に揚げ玉の衣を付けて揚げ、  
 イカは磯辺揚げにしました。  
 一風変わった天ぷらを是非、ご賞味ください。

※上記のメニューに、ライス普通盛り250g(420Kcal)が付きます。  
 ※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、昼食は午後1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、ガムやタバコの吸い殻など入れない様お願いします。

## 給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

TEL 0438-37-0141

FAX 0438-37-0888

ご注文は、9時30分までに  
 お願いいたします。