

～MENU～

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	11月27日 月曜日	11月28日 火曜日	11月29日 水曜日	11月30日 木曜日	12月1日 金曜日	12月2日 土曜日
お弁当メニュー	◆ロース豚カツ 胡麻ソース 塩肉豆腐 シルバー西京漬焼 茄子のミートソース 味付のり 梅生姜めんま和え たらこスパゲティ エネルギー:504Kcal	◆季節野菜のかき揚げ 天つゆ ハンバーグカレーソース 筑前煮 玉子サラダ インゲンともやし炒め 味付とろろ エネルギー:527Kcal	◆豚すき玉子とし煮 紅生姜 トマトソースのハム克蘭チカツ チーズ入り棒つくねおろしソース 牛肉と野菜中華炒め コーンマカロニサラダ 海老フリッターオーロラソース エネルギー:588Kcal	◆唐揚げ南蛮 手作りタルタル 肉じゃが 京都九条ねぎ入りオムレツ 豚肉と白菜味噌炒め チョレギサラダ シャキシャキ肉団子 エネルギー:569Kcal	◆ラビオリ 野菜黒酢ソース 豚肉ひじきれんこん煮 鯖の塩焼 イカフライ 春雨チキンマヨサラダ ミニカツ金山寺味噌 チリビーンズ エネルギー:598Kcal	◆牛肉野菜の ビビンバ風 もちサクポテト天と おくら天/天丼たれ ニラ玉 竹輪と若芽ワサビクリーム 鶏の炭火焼 コリコリうり南蛮 エネルギー:513Kcal
	12月4日 月曜日	12月5日 火曜日	12月6日 水曜日	12月7日 木曜日	12月8日 金曜日	12月9日 土曜日
お弁当メニュー	◆葱塩豚丼 紅生姜のせ チーズスティックカツ・ ウィンナー そぼろ入り金平ごぼう チキンステーキ ツナポテトサラダ 大根おろし山菜和え エネルギー:593Kcal	◆カツカレー 福神漬 イカの照焼 具沢山切干大根煮 もやしと小松菜ナムル 網焼きバーグ 梅ごぼう エネルギー:493Kcal	◆さっくりコロケ南瓜 チキンピカタケチャップ 納豆 ソース焼きそば ごぼうとたけのこの玉子とし煮 若芽とネギの酢味噌和え 春雨中華サラダ エネルギー:478Kcal	◆八宝菜 うずら玉子 唐揚げレモンソース和え 秋鮭塩焼 コーンコールスロー ピリ辛レンコン天と つみれ・昆布煮 ジャーマンポテト エネルギー:591Kcal	◆五目ちらしごはん 白身フライタルタル 彩り野菜のラタトゥーユ 豚ローススパイス焼 塩昆布とペンネのソテー 山くらげマヨネーズ和え ゴマだれうどん エネルギー:580Kcal※ ※五目ちらしごはんを除く	◆牛肉スタミナ炒め 紅生姜 ちくわの甘辛揚 田楽みそ もやし挽肉炒め タコライスソースパスタ タンドリーチキン エネルギー:546Kcal

栄養士からのコメント

いつもご利用有難うございます。
 今年も、残すところあと1ヶ月となりました。
 忙しい月ですが、しっかりと栄養補給をして
 この年末を乗り切ってください。



【今回のお薦めメニュー】

- ◆唐揚げ南蛮手作りタルタル(11/30・木曜日)
 鶏の唐揚げを甘酢たれにからませ、オリジナルの
 手作りタルタルソースを添えました。
 さっぱりとした唐揚げと濃厚のタルタルソースとの
 相性が良いメニューです。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。