

# ～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	<b>◆ロース豚カツ</b> <b>胡麻ソース</b> 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	<b>◆季節野菜のかき揚げ</b> <b>天つゆ</b> 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	<b>◆豚すき玉子とし煮</b> <b>紅生姜</b> トマトソースのハムクランチカツ 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	<b>◆唐揚げ南蛮</b> <b>手作りタルタル</b> 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	<b>◆ラビオリ</b> <b>野菜黒酢ソース</b> 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	<b>◆牛肉野菜の</b> <b>ビビンバ風</b> 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	<b>◆葱塩豚丼</b> <b>紅生姜のせ</b> チーズスティックカツ・ ウィナー 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	<b>◆カツカレー</b> <b>福神漬</b> 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	<b>◆さっくりコロケ南瓜</b> 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	<b>◆八宝菜</b> <b>うずら玉子</b> 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	<b>五目ちらしごはん</b> <b>◆白身フライタルタル</b> 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	<b>◆牛肉スタミナ炒め</b> <b>紅生姜</b> 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。