

~M E N U~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	5月28日 月曜日	5月29日 火曜日	5月30日 水曜日	5月31日 木曜日	6月1日 金曜日	6月2日 土曜日
お弁当メニュー	◆みりん干しの アジフライ 点心シュウマイ 牛肉・筍・ニンニクの芽 コチュジャン炒め ビーフ&チキンシャリ/アビンソース 三色酢の物 青梗菜と豚バラだし炊き煮 肉味噌うどん エネルギー: 606Kcal	◆辛口ビーフカレー 赤ワインナーのせ ひじき豆腐天 おろしポン酢 ホイコーロー [®] 鶏の西京焼 フロッコリーフレンチサラダ ピリ辛極太メンマ	◆イタリア風グラタン 豚天 柳川風煮 野菜コロッケ 切干大根キムチ 鶏とカリフラワーの胡麻ドレ ペッパー ボロニアハム	◆鶏の竜田 黒酢野菜あん 枝豆入りオムレツ 牛肉と野菜のスパイス炒め 具沢山刻み昆布煮 コーンマカロニサラダ タバコゼリー	◆ハンバーグ 照りマヨソース レタスのせ 竹輪の磯辺揚げ 茄子のミートソース 鶏とれんこん生姜煮 納豆 ジャーマンポテト	◆韓国風フルコギ 豚ロースカレーパン粉焼 ビーフメンチカツ 目玉焼テミソース 明太子サラダ 生姜ごま高菜
	6月4日 月曜日	6月5日 火曜日	6月6日 水曜日	6月7日 木曜日	6月8日 金曜日	6月9日 土曜日
お弁当メニュー	◆キーマカレーフライ つくね大葉の ハンバーグ甘酢あん フロッコリーカニあんかけ 牛肉としめじ・白滝煮 おくらの梅和え コーンポタージュサラダ エネルギー: 475Kcal	◆Wとんかつ 豚肉とトマトのにんにく炒め 秋刀魚甘露煮 タンドリーチキン 金平ごぼう ごはんにかける卵	◆八宝菜 うずらのせ 白身魚の天ぷらわさびソース ロマネスクカリフラワーの シーザードレ ハンバーグレトロソース 蒟蒻田楽 肉詰めいないおくら添え	◆牛肉フラウン煮 フロッコリーのせ 唐揚げレモンあんかけ ナポリタン ポテトサラダ チーズオムレツ 豆乳プリン	◆肉豆腐 玉子しんじょのせ イカフライ 春雨玉葱牛肉炒め あぶり焼チキン 鰯の味噌煮 キムチうどん	◆他人丼 紅生姜 かき揚げ/天つゆ 牛肉ニンニク味噌だれ焼 ミートソースパオス ハムステーキマスターのせ 海老チリ

栄養士からのコメント

いつもご利用いただき、有難うございます。
うっすらと汗ばむ陽気が、夏に近づいていることを知らせていますね。
体調を崩さぬよう、お気を付けてください。

【今回のお薦めメニュー】

◆鶏の竜田黒酢野菜あん(5/31・木曜日)

鶏の竜田に野菜入りの黒酢ソースをかけました。
黒酢は、長期熟成により黒い色に変化します。
疲れを取り除く働き以外に高血圧予防や血流改善効果、
ダイエット効果などが期待されます。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
木更津市畠沢南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。

