

~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

	6月11日 月曜日	6月12日 火曜日	6月13日 水曜日	6月14日 木曜日	6月15日 金曜日	6月16日 土曜日
お弁当メニュー	◆クリームチーズチキン 包みカツ 野菜春巻 麻婆茄子 ほっけの塩焼 豚肉ピーマンの甘辛炒め 高菜入りポテト和え 枝豆腐 エネルギー:546Kcal	◆葱塩牛丼 紅生姜 もちさくポテト天と 蓮根天/丼たれ 鶏と野菜のカレー炒め ハムチーズピカタケチャップ ポークウインナー塩胡椒 白菜キムチ エネルギー:553Kcal	◆ラビオリ風餃子 野菜入りチリソース 焼きそば&枝豆焼売 豚ロース生姜焼 ゴーヤチャンフル 青じどし若芽サラダ とうがんの和風そぼろあん エネルギー:534Kcal	◆横須賀海軍 カレーコロッケ グリル野菜入りポークチャップ くわい入りつくね/絹さやのせ 鶏とあげ大根煮 花野菜のドレッシング和え 合鴨とメンマ和え エネルギー:548Kcal	◆鶏の唐揚げ マヨネーズ添え 豚肉・木耳・玉子の中華炒め 牛肉と山菜たけのこ煮 キャベツ焼 おくらとしぼわかめ パンフキンサラダ エネルギー:579Kcal	◆広東風かに玉 レストランカツテミノース ベーコンと青梗菜炒め バンバンジー シャキシャキ肉団子 冷し中華 エネルギー:510Kcal
	6月18日 月曜日	6月19日 火曜日	6月20日 水曜日	6月21日 木曜日	6月22日 金曜日	6月23日 土曜日
お弁当メニュー	◆なんちゃってすき焼き 紅生姜のせ フライドチキンホット ペンネアラビアータ ミニバーグ フロッキーコーンポン酢マヨ ニラもやし天 エネルギー:598Kcal	◆白身フライタルタル 牛スタミナ味噌炒め 豚ロースチーズパン粉焼 目玉焼塩胡椒 おくら山葵醤油 ナポリタンうどん エネルギー:565Kcal	◆夏野菜の スパイシーカレー ハムのせ/福神漬 ミートコロッケ ホイコーロー 春雨中華サラダ ロールキャベツとがんも トマト煮 青唐辛子 エネルギー:548Kcal	◆海老天 竹輪磯辺天/丼たれ 黒胡麻豆腐ハンバーグ 牛肉野菜のビビンバ チョレギサラダ きくらげ若芽の酢の物 そうめん エネルギー:518Kcal	◆鶏の唐揚 甘辛ソース黒胡椒和え 秋刀魚甘露煮 ミートオムレツケチャップ カレー風味ポテトサラダ 和風根菜煮 笹かまぼこ エネルギー:589Kcal	◆親子丼 紅生姜 鯖の味噌煮 豚キムチ ハンバーグ和風ソース 揚出し豆腐 ごぼうサラダ エネルギー:579Kcal

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。
 今年も、気が付けば半分が過ぎようとしています。時の流れの速さに驚いている今日この頃です。充実した日々をお過ごしください。

【今回のお薦めメニュー】

◆とうがんの和風そぼろあん(6/13・水曜日)

とうがんは「冬瓜」と書きますが、夏に収穫し貯蔵性の高いことから、冬まで保存がきくということでこの名前がつけられたそうです。冬瓜は、体を冷やす効果があります。暑くなっていくこの時期に、のどごしの良い冬瓜を是非、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よう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

木更津市細沢南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。

