



~MENU~

お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。


	7月9日 月曜日	7月10日 火曜日	7月11日 水曜日	7月12日 木曜日	7月13日 金曜日	7月14日 土曜日
お弁当メニュー	◆メンチカツ玉子とし 紅生姜 ベーコン野菜のラタトゥイユ 切昆布煮 グリルチキンテミソース 高菜入りポテトサラダ 夕張メロンゼリー エネルギー:553Kcal	^{ダブル} ◆W海老フライ タルタル 玉子サラダ包みハンバーグ うま塩肉豆腐 さんまの甘露煮 カリフラワー枝豆の 焙煎胡麻ドレ ペッパーポロニアハム エネルギー:588Kcal	◆いか天と チーズはんぺん天 天つゆ 具沢山ポークチャップ 鯖の幽庵焼 大根とあげぜんまい煮 若芽の酢味噌和え ジャージャー麺 エネルギー:590Kcal	◆鶏の唐揚 油淋鶏ソース そうめんチャンフル ジャガバーバークレトソース 切干大根キムチ フロッキーとヤングコーンの シーザードレ 牛肉の生姜炒め エネルギー:544Kcal	◆ビーフカレー ハーフハムカツのせ/福神漬 挽肉ともやしの中華あん 筑前煮 イタリアンオムレツ 海老マヨ 鶏肉ちまき エネルギー:553Kcal	◆ホイコーロー丼 海老かま天の野菜あん タンドリーチキン 春雨の中華サラダ 筍と玉子の中華炒め ポークウインナーケチャップ エネルギー:575Kcal
	7月16日 月曜日	7月17日 火曜日	7月18日 水曜日	7月19日 木曜日	7月20日 金曜日	7月21日 土曜日
お弁当メニュー	海の日 	◆担々風大判包み 野菜あん 麻婆豆腐 豚ロース塩だれ焼 カレー焼きそば わかめと生姜梅和え 山芋と昆布の和風コロケ 冷奴 エネルギー:468Kcal	◆他人丼 紅生姜 青唐辛子のパスタ 五目巾着・白滝・昆布煮 鶏のスパイス焼 ハムチーズフライ 子持ちサラダポテト エネルギー:513Kcal	◆酢 鶏 豚バラだし炊き煮 塩マス焼 苜蓿と牛肉のピリ辛炒め マカロニスパイシーサラダ 胡麻だれうどん エネルギー:592Kcal	◆ハンバーグ 照りマヨソースレタスのせ イカと青梗菜の中華あん ハムと玉子の炒め もずくと若芽酢 紫芋と安納芋のコロケ チョリソーウインナーケチャップ エネルギー:495Kcal	◆アジフライ ちょいかけカレー 照焼チキン 中華風旨煮 豚キムチ コリコリうい南蛮 焼ちゃんぽん エネルギー:464Kcal

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。

梅雨もあつという間に明けてしまい、暑い夏がやってきました。これからの時期、注意をしなければならないのが「熱中症」です。 熱中症は、「熱射病・日射病」の予備軍となり、熱中症からあつという間に熱射病・日射病へ進行する場合があります。 熱中症は、睡眠不足や体調不良も引き金となりますので、日頃からの体調管理やバランスの良い食事、水分補給を意識的に摂る事が、お薦めです。元気にこの夏を乗り切ってください。

【今回のお薦めメニュー:青唐辛子のパスタ(7/18・水)】

 トマト味のスパゲティに旨辛青唐辛子を加えました。ピリ辛感が夏にぴったり！暑さも吹き飛ばす辛さです。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いたします。

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。

