



MENU



10/21日 (月)	角切りミート カレーコロッケ	蒸し鶏の柚子味噌和え 大根とにらの麻婆炒め いんげん梅和え うどんあげ <small>エネルギー 438 kcal 塩分 3.3g タンパク質 18.8g 脂質 25.3g 炭水化物 35.2g</small>	納豆 (エネルギー 44 kcal)
22日 (火)	天津甘栗 コロッケ	手作りジャーマンポテト キャベツのゆかり和え さばの生姜焼き カップめかぶ <small>エネルギー 381 kcal 塩分 2.0g タンパク質 16.4g 脂質 20.4g 炭水化物 31.8g</small>	搾菜 (エネルギー 17 kcal)
23日 (水)	海苔唐揚げ	白滝と蓮根カレー炒め ごぼう生姜天と大根煮 若芽の中華ドレ和え トマトパンネサラダ <small>エネルギー 458 kcal 塩分 4.9g タンパク質 20.6g 脂質 28.8g 炭水化物 29.4g</small>	葱焼き・ソース (エネルギー 35 kcal)
24日 (木)	薩摩芋と人参 黒胡麻かき揚げ (天つゆ)	蒟蒻ともやしの塩だれサラダ 豆腐ハンバーグ・酢豚あんかけ ミートボール チャブチェ <small>エネルギー 475 kcal 塩分 3.7g タンパク質 11.5g 脂質 26.3g 炭水化物 46.9g</small>	ペッパー ポロニアハム (エネルギー 75 kcal)
25日 (金)	チーズタッカルビ	刻み揚げと葱の甘酢和え 若鶏西京味噌焼き かにグラタンフライ 黒胡椒ザーサイ <small>エネルギー 500 kcal 塩分 1.7g タンパク質 19.0g 脂質 31.6g 炭水化物 31.3g</small>	サラダうどん (エネルギー 72 kcal)
26日 (土)	ほうれん草とベーコン コーンのクリーム煮 (キャロット)	牛肉と野菜の玉子炒め ハッシュドポテト・ケチャップ 大焼売 佃煮 <small>エネルギー 349 kcal 塩分 4.3g タンパク質 13.0g 脂質 20.0g 炭水化物 34.6g</small>	手作りピクルス (エネルギー 26 kcal)

- ◇上記のメニューに、ライス普通盛り250g/393Kcalが付きます。
- ◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。
- ◇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13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、**使用済みのマスク**やガムやタバコの吸い殻など入れないようお願いいたします。
- ◆お弁当容器は、電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。



いつも御利用有難う御座います。

今週のオススメは **10/29 炊き込みご飯**
お待たせいたしました！秋・冬限定メニューの登場です。
ぜひお召し上がりくださいませ♪

Instagram▶

@cook_kisarazu



X (旧Twitter)▶

@cook_kisarazu



メニュー表やお弁当の写真を
毎日更新中です！
お気軽にフォローしてください☆

◆お米は、100%千葉県産コシヒカリを使用しています。

10/28日 (月)	白身フライ タルタルソース	ポロネーゼソースのパンネ ヤンニョム茄子 玉子豆腐 野菜肉巻き <small>エネルギー 405 kcal 塩分 1.3g タンパク質 13.6g 脂質 25.5g 炭水化物 27.8g</small>	一口ニシン昆布 (エネルギー 25 kcal)
29日 (火)	炊き込みご飯 おでん (結びしらたき・がんも 大根)洋からし	水餃子・キムチスープ煮 マス塩焼き ピーマン肉詰めフライ カレー風味ポテトサラダ <small>エネルギー 394 kcal 塩分 4.4g タンパク質 18.4g 脂質 18.4g 炭水化物 40.0g</small>	いちご風味 ミニ大福 (エネルギー 50 kcal)
30日 (水)	マヌルカンジャン チキン	豆腐と玉子のカニあんかけ 白菜とツナの無限和え 牛肉サイコロステーキ・ステーキソース メンマとネギ和え <small>エネルギー 559 kcal 塩分 4.1g タンパク質 21.2g 脂質 41.5g 炭水化物 20.2g</small>	卵の花 (エネルギー 56 kcal)
31日 (木)	完熟トマトの ハッシュドビーフ (ハロウィンかまぼこ)	棒餃子の黒酢ソースかけ ジャーマンマカロニ 鶏のスパイス焼き 昆布入り生酢 <small>エネルギー 395 kcal 塩分 3.4g タンパク質 15.7g 脂質 22.2g 炭水化物 28.2g</small>	木の葉南瓜煮 (エネルギー 76 kcal)
11/1日 (金)	ブラックカレー グリーンピース (福神漬け)	竹輪紅葉天ぷら(抹茶塩) バーグピカタ・トマトソース カリフラワーとコーン・サウザンドレサラダ 紅あずま甘露煮 <small>エネルギー 394 kcal 塩分 3.6g タンパク質 13.8g 脂質 19.6g 炭水化物 40.8g</small>	カクテキ (エネルギー 14 kcal)
2日 (土)	青梗菜と豚肉の とろみスープ煮 (紅生姜)	ポークチャップ いかフライ 黒豆 シャキシャキ肉団子 <small>エネルギー 408 kcal 塩分 2.7g タンパク質 21.6g 脂質 18.1g 炭水化物 38.7g</small>	シチリアレモン パスタ (エネルギー 58 kcal)

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

ミナ オイシイ

☎ 0438-37-0141

※ご注文は8:00~9:30までに
お願い致します。

FAX 0438-37-0888



HPはコチラ
メニュー写真などご確認いただけます
<https://www.cook0141.com>