



MENU



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。

5/19日 (月)	スパゲティーソテー 野菜コロッケ	カレーハンバーグ・甘だれ 五目ひじき コーンポテトサラダ 野沢菜おほか <small>エネルギー 609 kcal 塩分 4.2g タンパク質 18.8g 脂質 31.3g 炭水化物 63.2g</small>	厚焼き玉子 ミニゼリー <small>(エネルギー 55 kcal)</small>
20日 (火)	他人丼 (紅生姜)	スライスウインナーのバター醤油炒め ごぼうの旨辛揚げ 五色酢の物 鶏の香味野菜焼き <small>エネルギー 501 kcal 塩分 2.9g タンパク質 26.2g 脂質 27.4g 炭水化物 32.2g</small>	たい焼き <small>(エネルギー 85 kcal)</small>
21日 (水)	四川麻婆豆腐 (鷹の爪)	エビフライ・タルタルソース ポークチャップ マスの西京味噌焼き 炭火つくね串・軟骨入り <small>エネルギー 504 kcal 塩分 4.0g タンパク質 28.0g 脂質 27.9g 炭水化物 31.7g</small>	おかず生姜とわかめ <small>(エネルギー 17 kcal)</small>
22日 (木)	レッドホットチキン	筍とそぼろの和風カレーだし煮 ミートソースペンネ 牛ステーキ・黒胡椒ソース 白菜柚子ドレ和え <small>エネルギー 702 kcal 塩分 4.6g タンパク質 26.1g 脂質 49.0g 炭水化物 38.0g</small>	黒豆 <small>(エネルギー 63 kcal)</small>
23日 (金)	スパイスコロッケ	焼きキムチビーフン 木の葉しんじょとこんにやく煮 ハムステーキ 梅酢ふきのオクラ和え <small>エネルギー 372 kcal 塩分 2.4g タンパク質 13.2g 脂質 21.8g 炭水化物 30.6g</small>	蕎麦・つゆ <small>(エネルギー 87 kcal)</small>
24日 (土)	プルコギ	ロールキャベツのデミソースのせ チリソース春巻き タコ生姜天・生姜のせ スパゲティーサラダ <small>エネルギー 462 kcal 塩分 3.8g タンパク質 15.9g 脂質 23.7g 炭水化物 45.1g</small>	わさび菜 <small>(エネルギー 38 kcal)</small>

5/26日 (月)	ハニーマスタードカツ Wソースかけ	スナッフえんどう・ゆかりマヨ和え 焼売の甘辛だれのせ ふきのおかか煮 牛肉蓮根のピリ辛炒め <small>エネルギー 405 kcal 塩分 2.3g タンパク質 14.4g 脂質 22.7g 炭水化物 34.0g</small>	ミニかに玉 <small>(エネルギー 49 kcal)</small>
27日 (火)	彩野菜のかき揚げ (カレー塩)	照焼風焼きそば マスの塩焼き 油揚げと小松菜の煮びたし 野菜肉巻き <small>エネルギー 459 kcal 塩分 3.9g タンパク質 19.4g 脂質 27.2g 炭水化物 33.5g</small>	バイクド チーズケーキ <small>(エネルギー 30 kcal)</small>
28日 (水)	お弁当 ハンバーグ レモンソース ブロッコリー添え	鶏の竜田揚げのトマトバジル 肉野菜炒め オクラの山葵ソース和え 根菜煮 <small>エネルギー 552 kcal 塩分 2.9g タンパク質 29.8g 脂質 32.4g 炭水化物 30.7g</small>	一口焼き芋 <small>(エネルギー 45 kcal)</small>
29日 (木)	竹輪天の 醤油野菜あんかけ	塩昆布とキャベツ炒め きくらげとカリフラワーの中華風サラダ いんげんと鶏そぼろ 豚ロース七味焼き <small>エネルギー 336 kcal 塩分 1.9g タンパク質 14.3g 脂質 20.4g 炭水化物 22.7g</small>	ミニアメリカン ドッグ ケチャップ <small>(エネルギー 94 kcal)</small>
30日 (金)	カレー餃子の Wソースかけ (福神漬け)	茄子のボン酢炒め 鶏と若芽の梅和え ゴマじゃがおやき ビビンバ野菜 <small>エネルギー 456 kcal 塩分 3.7g タンパク質 17.1g 脂質 22.5g 炭水化物 46.3g</small>	ジャンボ ミートボール <small>(エネルギー 93 kcal)</small>
31日 (土)	銀鮭の西京味噌 メンチカツ	ベーコンと玉ねぎのジャーマン風 茼蒿と牛肉のピリ辛炒め 抹茶わらび餅 野沢菜の昆布和え <small>エネルギー 427 kcal 塩分 1.8g タンパク質 15.4g 脂質 22.9g 炭水化物 40.5g</small>	梅ごぼう <small>(エネルギー 43 kcal)</small>

- ◇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、**風食は13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、**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します。
- ◆お弁当容器は、電子レンジ対応はございません。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 **5/28 鶏の竜田揚げのトマトバジル**
鶏の竜田揚げにトマトバジルのシーズニングをまぶしました。
また、ハンバーグ・レモンソースもこの季節に
サッパリと召し上がって頂ける一品です♪

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 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>