おかずタイプ

うちの晩ごはん

令和の学校給食＆人気メニューフェア

パルシステム千葉
pal*system

夕食 生協の宅配

2月　26日（月）
↓
3月　1日（金）

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用　〇マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

2 月　26 日（月）　おかず

給食

<とんかつ あけぼのソース>あけぼのソースはマヨネーズとトマトケチャップを合わせたソースです。朝焼けのような色になっています。

野菜とイカの中華炒めは電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。

成分値
エネルギー 388 kcal
たんぱく質 12.6 g
脂質 20.8 g
炭水化物 42.9 g
カルシウム 37 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルゲン
とんかつ　あけぼのソース／スパゲティソテー	・卵・乳成分・小麦
野菜とイカの中華炒め〇	・小麦
パプリカと玉ねぎのバター風味ソテー	・乳成分
わかめとさつま揚げの甘辛煮	・卵・小麦
ごぼうと大根の煮物〇	・小麦
小粒大福	・乳成分

2 月　27 日（火）　おかず

<サワラの香辛焼き>七味唐辛子を使用し、ピリ辛味に仕上げています。

給食

成分値
エネルギー 410 kcal
たんぱく質 17.7 g
脂質 22.6 g
炭水化物 33.1 g
カルシウム 73 mg
食塩相当量 2.8 g

献立名	アレルゲン
サワラの香辛焼き／玉ねぎとメンマの炒め物／揚げ焼売	・卵・小麦
豆腐と野菜のソース炒め	
切干大根とキャベツの炒め煮〇	・小麦
小松菜とひき肉のバター風味ソテー	・乳成分・小麦
さつまいもの甘煮〇	・小麦
ごま昆布	・小麦

2 月　28 日（水）　おかず

<回鍋肉>豚肉とキャベツを使用した四川料理の一つです。

人気

成分値
エネルギー 383 kcal
たんぱく質 17.0 g
脂質 24.9 g
炭水化物 22.1 g
カルシウム 70 mg
食塩相当量 1.9 g

献立名	アレルゲン
回鍋肉／いなり餃子	・卵・乳成分・小麦
ビーフンとあさりの炒め物	・小麦
ブロッコリーとツナのサラダ	
大根と人参の中華煮〇	・小麦
こんにゃくとがんもの煮物〇	・小麦
りんごシロップ漬け	

2 月　29 日（木）　おかず

<カレイのピーナッツ照り焼き>甘辛いたれにピーナッツの風味をプラスしました。

給食

成分値
エネルギー 380 kcal
たんぱく質 19.1 g
脂質 17.4 g
炭水化物 37.0 g
カルシウム 33 mg
食塩相当量 2.4 g

献立名	アレルゲン
カレイのピーナッツ照り焼き／マカロニソテー／ちくわの磯辺天ぷら	・小麦・落花生
じゃがいもとウインナーのバター風味ソテー〇	・卵・乳成分
ひじきと茎わかめの煮物〇	・小麦
玉ねぎときのこの中華炒め	・小麦
厚揚げの煮物	・乳成分・小麦
茶福豆	

3 月　1 日（金）　おかず

<豚肉のデミグラスソース>豚肉にコクのあるデミグラスソースがよく合います。

人気

成分値
エネルギー 386 kcal
たんぱく質 16.7 g
脂質 25.9 g
炭水化物 21.5 g
カルシウム 46 mg
食塩相当量 2.5 g

献立名	アレルゲン
豚肉のデミグラスソース／玉ねぎとアスパラの炒め物／イカフライ	・卵・小麦
もやしとひき肉の中華炒め〇	・小麦
カリフラワーのおかか炒め	・小麦
チンゲン菜と玉ねぎのソテー〇	・卵・乳成分
人参と椎茸の煮物〇	・小麦
香の物	・小麦

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

ごはん付きタイプ

うちの晩ごはん

パルシステム千葉
pal*system

令和の学校給食＆人気メニューフェア

夕食 生協の宅配

2月　26日（月）
↓
3月　1日（金）

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用　○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。
ごはん付きのお米は、千葉県産こしひかりを使用しています。

2 月 26 日（月） ごはん

＜サワラのバジルオイル焼き＞やさしい味わいのサワラに風味の良いバジルソースがぴったりです。

人気

成分値
エネルギー 545 kcal
たんぱく質 19.9 g
脂質 16.4 g
炭水化物 76.9 g
カルシウム 26 mg
食塩相当量 1.7 g

献立名	アレルゲン
サワラのバジルオイル焼き／玉ねぎとコーンの炒め物	・乳成分・小麦
メンチカツ	・乳成分・小麦
キャベツときのこの味噌炒め○	・小麦
人参とこんにゃくの煮物○	・小麦
小粒大福	・乳成分
ごはん○	

2 月 27 日（火） ごはん

＜豚肉の四川風味炒め＞ピリ辛な味付けで食欲がそそられます。

給食

成分値
エネルギー 532 kcal
たんぱく質 16.2 g
脂質 19.0 g
炭水化物 70.7 g
カルシウム 42 mg
食塩相当量 2.0 g

献立名	アレルゲン
豚肉の四川風味炒め	・小麦
にら饅頭○	・小麦
ブロッコリーと豆のケチャップソテー	・乳成分
なすとちくわの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

2 月 28 日（水） ごはん

＜チキンチキンごぼう風＞山口県の学校給食から始まったメニューといわれています。鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛タレにからめます。

給食

成分値
エネルギー 582 kcal
たんぱく質 21.4 g
脂質 20.7 g
炭水化物 74.7 g
カルシウム 53 mg
食塩相当量 2.3 g

献立名	アレルゲン
チキンチキンごぼう風	・乳成分・小麦
ジャーマンポテト○	・卵・乳成分
ひじき煮○	・小麦
木の葉しんじょと椎茸の和風煮	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

2 月 29 日（木） ごはん

＜豚肉のレモン味噌焼き＞レモンの爽やかさと味噌のコクが楽しめます。

給食

成分値
エネルギー 517 kcal
たんぱく質 17.6 g
脂質 14.5 g
炭水化物 75.0 g
カルシウム 20 mg
食塩相当量 2.6 g

献立名	アレルゲン
豚肉のレモン味噌焼き／スパゲティソテー／オクラのだし煮	・卵・小麦
キャベツとささみの和風炒め○	・小麦
えびまる天	・卵・小麦・えび
大根の中華煮○	・小麦
香の物	・小麦
ごはん○	

3 月 1 日（金） ごはん

＜サバの蒲焼き＞白いごはんにぴったりなおかずです。

人気

成分値
エネルギー 506 kcal
たんぱく質 18.6 g
脂質 14.0 g
炭水化物 74.6 g
カルシウム 24 mg
食塩相当量 1.3 g

献立名	アレルゲン
サバの蒲焼き／玉ねぎとパプリカの炒め物	・小麦
いんげんと人参のサラダ	・卵・乳成分・小麦
豆腐と野菜の和風煮	・小麦
かぼちゃの煮物	・小麦
香の物	
ごはん○	

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

パルシステム千葉
pal*system

こだわり御膳

うちの晩ごはん

令和の学校給食＆人気メニューフェア

夕食 生協の宅配

2月　26日（月）
↓
3月　1日（金）

この献立は、天然だし、国産無添加チキンガラスープ、圧搾一番搾り菜種油、特選丸大豆しょうゆ（遺伝子組換え原料不使用）を使用しています。

献立内容の主原料に国産原料を使用　○マークを記載しています。
※主原料とは、一番多く使用されている原料です。

2 月　26 日（月）こだわり御膳

給食

＜豚肉と野菜のマーマレード煮＞マーマレードの風味がほんのり香ります。

成分値
エネルギー 480 kcal
たんぱく質 23.0 g
脂質 24.1 g
炭水化物 40.8 g
カルシウム 51 mg
食塩相当量 3.3 g

献立名	アレルゲン
豚肉と野菜のマーマレード煮○／ささみチーズカツ	・乳成分・小麦
サバの粕漬け焼き／平サヤいんげんともやしの煮物	・卵・小麦
カリフラワーとウインナーのソース炒め	・卵
マカロニとハムの洋風煮	・乳成分・小麦
キャベツとちりめんの和風煮○	・卵・小麦
ちくわとねぎの中華炒め○	・卵・小麦
花型しんじょと椎茸の煮物	・小麦
黒糖わらび餅	

2 月　27 日（火）こだわり御膳

給食

＜豚肉のあけぼのソース＞あけぼのソースはマヨネーズとトマトケチャップを合わせたソースです。朝焼けのような色になっています。

成分値
エネルギー 409 kcal
たんぱく質 24.5 g
脂質 21.3 g
炭水化物 29.2 g
カルシウム 118 mg
食塩相当量 3.4 g

献立名	アレルゲン
豚肉のあけぼのソース／スパゲティソテー／枝豆コロッケ	・卵・小麦
ホキの中華煮／白菜の中華煮○	・小麦
野菜とあさりのバジルソテー	・乳成分・小麦
しめじとコーンのバター風味ソテー○	・乳成分
紫キャベツのピクルス	・小麦
大根のツナ煮○	
わかめとあげの和風煮	・小麦
うぐいす豆	

2 月　28 日（水）こだわり御膳

人気

＜天ぷら盛り合わせ（えび天・イカ天・野菜かき揚げ）＞定番人気メニューをお楽しみください。

成分値
エネルギー 482 kcal
たんぱく質 19.1 g
脂質 25.5 g
炭水化物 41.7 g
カルシウム 56 mg
食塩相当量 2.7 g

献立名	アレルゲン
天ぷら盛り合わせ（えび天・イカ天・野菜かき揚げ）	・小麦・えび
豚肉といんげんのさっぱり黒酢和え○	・小麦
野菜入り鶏つくね○	・小麦
さつま揚げとこんにゃくの中華煮	・卵・小麦
野菜とハムのサラダ	・卵・乳成分・小麦
厚揚げの煮物	・乳成分・小麦
じゃがいものケチャップソテー○	・乳成分
香の物	

2 月　29 日（木）こだわり御膳

給食

＜チキンチキンごぼう風＞山口県の学校給食から始まったメニューといわれています。鶏の唐揚げと素揚げしたごぼうを甘辛だれにからめます。

白菜とイカの中華炒めは電子レンジで加熱しすぎると破裂することがございますのでご注意ください。

成分値
エネルギー 561 kcal
たんぱく質 26.3 g
脂質 32.1 g
炭水化物 40.5 g
カルシウム 178 mg
食塩相当量 3.1 g

献立名	アレルゲン
チキンチキンごぼう風○／ビーフンの炒め物	・乳成分・小麦
ブリの生姜煮／人参とれんこんの煮物○	・小麦
白菜とイカの中華炒め○	・乳成分・小麦
ひじきの煮物	・小麦
国産小松菜の豆乳よせ	
さつまいものレモン煮○	・小麦
大根とベーコンのマスタードソテー○	・卵・乳成分・小麦
香の物	・小麦

3 月　1 日（金）こだわり御膳

給食

＜カレイのタンドリー焼き＞タンドリーチキンを魚にアレンジしています。

成分値
エネルギー 408 kcal
たんぱく質 22.1 g
脂質 19.1 g
炭水化物 37.9 g
カルシウム 54 mg
食塩相当量 2.9 g

献立名	アレルゲン
カレイのタンドリー焼き／スパゲティソテー／豚肉野菜巻きフライ	・卵・乳成分・小麦
水餃子と野菜の洋風煮○	・卵・乳成分・小麦
しめじとウインナーの中華炒め○	・卵・小麦
ブロッコリーと豆腐の和風煮	・小麦
ピーマンとちくわのサラダ	・卵・小麦
なすと小えびの煮物	・小麦・えび
チンゲン菜と人参のバター醤油風味○	・乳成分・小麦
ごま団子	

※アレルゲンは特定原材料8品目「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」のみ表記しております。※作業内では、ほかのメニューと同一の厨房で調理しているため、加工、調理過程において「乳成分・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ」が微量に混入する可能性がございます。症状のある方はご注文をお控えください。※レンジで温める際は、玉子やさつま揚げ、皮のあるおかず（魚・いか・ウインナー等）は破裂する可能性があるためご注意願います。事前に穴をあけたり、切込みを入れることで防げます。また、温め時間はあくまでも目安ですのでご注意ください。※食材によって個体差が生じることがあります。予めご了承ください。

パルシステム千葉
pal*system

ボリューム弁当 （ごはん240g目安）				成分値 エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量	アレルゲン
2 月 26 日	月	エビフライと白身フライと赤魚の煮付け弁当		639 kcal	24.9 g	9.3 g	108.8 g	28 mg	1.7 g	卵・乳成分・小麦・えび
2 月 27 日	火	ハンバーグデミグラスソースとエビカツ弁当		717 kcal	21.7 g	16.5 g	115.0 g	30 mg	3.0 g	卵・乳成分・小麦・えび
2 月 28 日	水	カツ丼		663 kcal	17.7 g	13.5 g	113.6 g	16 mg	3.1 g	卵・乳成分・小麦
2 月 29 日	木	カレイの南蛮あんかけ弁当		761 kcal	20.9 g	20.9 g	117.5 g	46 mg	2.4 g	卵・小麦
3 月 1 日	金	鶏の唐揚げ弁当		1032 kcal	33.0 g	48.0 g	107.7 g	18 mg	2.0 g	乳成分・小麦

白飯(150g目安) ※千葉県産こしひかり	おまかせサラダ(60g目安) ※サラダの種類は日々変わります。サラダに合ったドレッシングと一緒にお届けします。

＜宅配便＞冷凍おかず Bセット（5個セット）			成分値 エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	アレルゲン
2月26日	月	メンチカツと鯖（サバ）の味噌煮	388 kcal	9.7 g	19.3 g	43.7 g	2.4 g	卵・乳成分・小麦・えび
		汁無し担々麺	287 kcal	17.8 g	5.2 g	42.5 g	2.2 g	乳成分・小麦・えび・落花生
		牛しゃぶ	264 kcal	16.1 g	16.7 g	12.2 g	1.9 g	乳成分・小麦
		鮪（マグロ）と鰤（ブリ）の煮合わせ	254 kcal	18.5 g	11.0 g	20.3 g	2.3 g	卵・乳成分・小麦
		海老グラタン	326 kcal	20.4 g	12.6 g	32.7 g	2.8 g	乳成分・小麦・えび・落花生

ご利用方法
◇1週間に合計3食以上ご利用があれば、週1日よりお好きなメニューをお届けします。
◇「うちの晩ごはんシリーズ（3種）」・「ボリューム弁当」をお好きなメニューに組み合わせが可能です。
◇「ボリューム弁当」は14種類のメニューを日替りで提供します。
その為メニューを選択できませんので予めご了承ください。
◇「冷凍おかずセット」は5個1セットをダンボールに梱包してヤマト運輸株式会社「クール宅急便（冷凍）」で月曜日にお届けします。

夕食 生協の宅配

生協の夕食宅配 受付センター
0120-228-566
＜受付時間＞月曜日～金曜日　10:00～18:30

※ご注文の変更や休止は、前週水曜日までにご連絡ください。
※受付締切り後の変更・キャンセルはご遠慮いただいております。
※材料入荷の都合により献立の内容が変更になることがございます。
※容器は、軽く水洗いを行い、次回のお届け時に返却してください。
※献立内容で一行に複数メニューがある場合、アレルゲンは一括表示をしています。