






	水	木	金	土	日	月	火
朝食	2月1日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 スナップピースの和え物 木の实和え	2月2日 パン スープ ロールキャベツ 菜の花の和え物 ポテトサラダ	2月3日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘露煮 オクラの和え物	2月4日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 カリフラワーの炒め物 梅ザーサイ	2月5日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 紅白なます	2月6日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 ほうれん草のお浸し 納豆	2月7日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊のごま和え 味の花
昼食	ぶりの漬け焼き 豚肉とセロリの香味炒め チャブチェ いんげんのツナ煮 切干大根のマヨ和え	オムレツ 牛肉の韓国風炒め 野菜のコンソメ炒め ふき煮 ブロッコリーのごまドレサラダ	いわしハンバーグ こんにやく金平 ベーコンとひじきの洋風ソテー 山菜煮 チンゲン菜のおかか和え	肉詰めいなり しろ菜と牛肉のスタミナ炒め かぼちゃと昆布の煮物 蓮根と大豆のサラダ 枝豆炒め	野菜つくね なすとピーマンの炒め物 チキンクリームパスタ がんもの煮物 チンゲン菜の中華サラダ	棒餃子 鶏肉のカラフル炒め ブロッコリーのスタミナ炒め 小松菜の中華炒め ピーマンのおかか和え	ごぼう棒天 牛肉のトマト煮 切干大根の煮物 大根菜のひき肉炒め ピーマンのおかか和え
夕食	ちくわの天ぷら 鶏肉ともやしの炒め物 ひじき煮 ほうれん草のソテー コーンサラダ 漬物	味噌つくね 麻婆豆腐 ビーフン炒め 大根菜とえのきの和え物 かぶと人参の生姜煮 漬物	五目さつま天 鶏肉と野沢菜の炒め物 根菜煮 春菊の和え物 三色豆 漬物	豚の照り焼き 鶏肉のゆず胡椒炒め 冬瓜のカニあんかけ たけのこ焼売 水菜とツナの和え物 漬物	九条ネギオムレツ 鶏肉の塩炒め 落と人参の煮物 白菜のうま煮 もやしのゆかり和え 漬物	野菜肉巻き 豚肉のキムチ炒め スナップエンドウの中華和え カリフラワーのソテー 和風サラダ 漬物	ハムステーキ 豚肉の味噌炒め マカロニ炒め カリフラワーのソテー アスパラサラダ 漬物
1日の合計	788Kcal 38.8g	537Kcal 29.5g	620Kcal 29.4g	574Kcal 34.9g	881Kcal 35.2g	500Kcal 32.8g	662Kcal 31.6g
朝食	2月8日 ごはん みそ汁 ちくわの卵とじ 金平ごぼう おくらのおかか和え	2月9日 パン スープ 豆腐ハンバーグ きゃべつのソテー さつまサラダ	2月10日 ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 いんげんの和え物 ひじき煮	2月11日 ごはん みそ汁 鶏団子のスープ煮 根菜煮 納豆	2月12日 ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 根菜煮 ごま昆布	2月13日 ごはん みそ汁 肉じゃが 落煮 味の花	2月14日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ピーマンの金平 金時豆
昼食	お好み焼き 揚げ出し豆腐～きのこあん～ 彩りソテー 茄子の煮物 マリネ	かぼちゃ天 豚肉の甘辛炒め ビーフン炒め 冬瓜のだし煮 春菊のわさび醤油和え	ハンバーグ マカロニのベッパ炒め チンゲン菜の中華お浸し チーズ入りお豆サラダ 白菜の柚子和え	ベイクドエッグポテト 鶏肉のカレー炒め 野菜の洋風煮 ブロッコリーのマヨ和え ピリ辛こんにやく	野菜とひじきの豆腐焼き もやしときのこの炒め物 マカロニ炒め 水餃子 ぜんまいとしろ菜のナムル	唐揚げ ウインナー 玉子とキャベツの炒め物 いんげんのごま和え 高野豆腐煮	クリームコーンコロッケ ハート型オムレツ 八宝菜 切干大根の炒め煮 ツナ和え
夕食	じゃがマゴオムレツ 牛肉の麻婆炒め 焼売 ほうれん草の磯辺和え 昆布豆 漬物	磯辺小判焼き 鶏肉の炒め物 蓮根とさつま揚げの煮物 ズッキーニとベーコンの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 漬物	チヂミ 鶏肉のトマト煮 なすとピーマンの炒め物 もやし和風サラダ ゆずもずく 漬物	栗かぼちゃコロッケ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 菜の花の炒め物 コーンサラダ 漬物	五目さつま天 酢豚 ビーフン炒め 小松菜の酢味噌和え 枝豆のバターソテー 漬物	肉詰め茄子 牛肉とピーマンの炒め物 ふるふき大根 白菜のゆかり和え 玉ねぎの和風サラダ 漬物	鶏肉の照り焼き 冷しゃぶ風 かぼちゃ煮 ほうれん草のソテー こんにやく田楽 漬物
1日の合計	653Kcal 29.3g	596Kcal 31.4g	527Kcal 28.5g	716Kcal 37.0g	715Kcal 39.0g	770Kcal 39.8g	662Kcal 38.8g
朝食	2月15日 ごはん みそ汁 きのこ炒め おくらのおかか和え 卵の花	2月16日 パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 かぼちゃサラダ	2月17日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり ブロッコリーの和え物 スパゲティサラダ	2月18日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊の和え物 納豆	2月19日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 いんげんの炒め物 おかず生姜	2月20日 ごはん みそ汁 豚の塩焼き もやしの和え物 さつま芋サラダ	2月21日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ スナップピースの炒め物 味の花
昼食	鯖の味噌煮 回鍋肉 さつま芋の甘露煮 チャイナ煮 もやしのナムル	磯辺小判焼き アラビアータ風煮込み オイスター炒め 大根菜の煮物 酢れんこん	磯辺小判焼き 牛肉の春雨炒め 茄子のカレー炒め 木耳と人参の中華煮 ほうれん草のごま和え	照り焼きつくね ひじきとツナのサラダ きゃべつの中華炒め 根菜煮 玉子豆腐	八宝菜 揚げ野菜天 塩昆布炒め ハムとクラゲの炒め物 小松菜の和え物	チリソースボール 牛肉のオイスター炒め 鶏肉の根菜煮 青のりかぼちゃ 白菜の浅漬け	カレーコロッケ 麻婆茄子 がんもの枝豆あんかけ 小松菜のだし煮 蒟蒻のスタミナ炒め
夕食	揚げ出し豆腐～みぞれあん～ 麻婆茄子 グラタン いんげんのわさび和え ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物	チーズつくね 豚肉の柚子炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え 人参マリネ 漬物	鮭の塩焼き 厚揚げのひき肉炒め がんも煮 ザーサイ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	クリームコロッケ ポークチャップ 落煮 白菜サラダ おくらのゆかり和え 漬物	お好み焼き ポークチャップ 切干大根煮 ほうれん草のじゃこ和え カリフラワーのソテー 漬物	ハムステーキ 鶏肉の韓国風煮 菜の花ときのこの炒め物 蓮根サラダ キャブもずく 漬物	鶏肉の味噌焼き お好み焼き風いため 春雨サラダ いんげんのごま和え 茄子の生姜和え 漬物
1日の合計	584Kcal 34.2g	603Kcal 30.9g	561Kcal 33.4g	611Kcal 35.9g	659Kcal 34.9g	505Kcal 31.3g	617Kcal 31.1g
朝食	2月22日 ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ 白菜の炒め物 ごま昆布	2月23日 パン スープ 玉子ロール カリフラワーのケチャップ炒め ポテトサラダ	2月24日 ごはん みそ汁 筑前煮 小松菜の炒め物 松前漬け風高菜	2月25日 ごはん みそ汁 きのこソテー 茄子の味噌炒め 落の土佐煮	2月26日 ごはん みそ汁 信田巻き スナップピースの炒め物 納豆	2月27日 ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリー炒め しそ昆布	2月28日 ごはん みそ汁 白菜炒め かぼちゃ煮 卵の花
昼食	味噌チキンカツ 切干大根煮 もやしとぜんまい炒め マカロニサラダ 青菜の和え物	白身魚チーズ焼き ポークカレー かぼちゃのそぼろ煮 きゃべつとザーサイのソテー ブロッコリーの和え物	オムレツ ジャーマンポテト ケチャップ煮 ニラもやし炒め ほうれん草のごま和え	ミートコロッケ レンコンソテー 若竹煮 スクランブルエッグ キャロットサラダ	野菜肉巻き ポパイソテー マカロニサラダ 昆布と梅ザーサイ和え かぼちゃ煮	きのこソースハンバーグ 目玉焼き 大根と鶏肉のだし煮 きゃべつとあさりのニンニク風味 いんげんのぬた和え	白身魚フライ 炒り豆腐 焼きビーフン さつま芋の甘露煮 きゅうりの酢の物
夕食	豚肉のマーマレード炒め ロールキャベツ煮 さつま芋煮 小松菜の辛子和え きゅうりのゆかり和え 漬物	チキンピカタ 牛肉とパプリカの炒め物 高野豆腐煮 春菊の和え物 もやしのサラダ 漬物	俄コロッケ 棒棒鶏 冬瓜とちくわの煮物 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	ハムステーキ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 ひじき煮 菜の花とコーンのサラダ おふ煮 漬物	ベイクドエッグパンキン ハムステーキ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 ひじき煮 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	磯辺小判焼き ちぢみ 親子煮 もやしの高菜炒め ごぼうサラダ ザーサイ和え 漬物	磯辺小判焼き 豚肉となすのトマト煮込み ぜんまい炒め パプリカとベーコンの炒め物 枝豆の柚子ドレ和え 漬物
1日の合計	614Kcal 34.3g	566Kcal 31.4g	485Kcal 29.4g	571Kcal 30.6g	611Kcal 30.7g	648Kcal 33.1g	558Kcal 36.8g

2月3日(金) 節分メニュー  
 いわし・鬼が苦手→いわしハンバーグ  
 こんにやく・体の毒を出す→こんにやくの金平  
 恵方巻の方角、2023年は南南東です！

※記載されているカロリー・タンパク質はおかずのみとなっております。

★お知らせ★  
 2月のパンの提供日は  
 2・9・16・23です。

埼北給食センター