

水		木		金		土		日		月		火										
朝食	3月1日 ごはん みそ汁 きゃべつの炒め物 菜の花の和え物 さつま芋の甘露煮	3月2日 パン スープ 玉子ロール ブロッコリー炒め ポテトサラダ	3月3日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 オクラの煮びたし 三色豆	3月4日 ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 いんげんの炒め物 紅白なます	3月5日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 小松菜のお浸し 納豆	3月6日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊のごま和え コールスローサラダ	3月7日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 スナックピースの和え物 木の实和え	1日の合計	741Kcal	39.5g	588Kcal	37.8g	546Kcal	38.4g	625Kcal	39.2g	586Kcal	44.7g	704Kcal	43.6g	606Kcal	44.8g
	3月8日 ごはん みそ汁 豆乳入りさつま揚げ 菜の花の炒め物 金時豆								3月9日 パン スープ ロールキャベツ じゃが芋のトマト煮 玉子サラダ	3月10日 ごはん みそ汁 厚揚げ炒め ブロッコリーのおかか和え ごま昆布	3月11日 ごはん みそ汁 さごしの塩焼き 白菜の炒め物 納豆	3月12日 ごはん みそ汁 肉じゃが いんげんの炒め物 ごま昆布	3月13日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり ひじき煮 梅ザーサイ	3月14日 ごはん みそ汁 ちくわの卵とじ ひじき煮 おくらのおかか和え	749Kcal	47.2g	632Kcal	40.4g	766Kcal	38.0g	615Kcal	38.7g
昼食	玉子ロール アジフライ 冬瓜と鶏肉のだし煮 マカロニサラダ 玉ねぎの高菜和え	パズルチキン 焼きそば 角揚げ煮 ひじきのペペロン炒め 蕎麦とあさりの煮物	白身魚フライ お好み焼き 辛味噌炒め 春雨ナムル しる菜の煮物	豚肉の塩焼き 鶏肉の柚子胡椒炒め 昆布の煮物 ほうれん草とあさりの煮びたし 水菜とツナの和え物 漬物	豚肉の塩焼き 鶏肉の塩炒め 切干大根煮 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	豚肉の塩焼き 鶏肉の塩炒め 切干大根煮 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	豚肉の塩焼き 鶏肉の塩炒め 切干大根煮 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	1日の合計	628Kcal	37.2g	660Kcal	35.3g	625Kcal	42.4g	608Kcal	47.0g	612Kcal	36.7g	558Kcal	36.4g	621Kcal	38.3g
	磯辺小判焼き 豚肉と長葱の炒め物 ぜんまい煮 ピーマンの甘辛炒め いんげんの和え物 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 ピーマンとなすの炒め物 もやしの和風サラダ オクラの和え物 漬物	ねぎオムレツ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 ほうれん草のソテー コーンサラダ 漬物	お好み焼き 豚肉のカレー炒め ピーマン炒め 小松菜の酢味噌和え おふ煮 漬物	お好み焼き 豚肉のカレー炒め あんかけ水餃子 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 和風サラダ 漬物	鶏肉の味噌焼き あんかけ水餃子 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 和風サラダ 漬物	ハムステーキ 豚冷しゃぶ 冬瓜の枝豆あんかけ チンゲン菜の炒め煮 わかめの酢の物 漬物		ビーフインコロッケ 鯖の塩焼き わかめとツナのソテー 大根の煮物 白菜の生姜和え	628Kcal	37.2g	660Kcal	35.3g	625Kcal	42.4g	608Kcal	47.0g	612Kcal	36.7g	558Kcal	36.4g	621Kcal
夕食	牛サイコロステーキ BBQ炒め ちくわ磯辺天 蓮根のしぐれ煮 白菜とカニカマのうま煮 もやしの中華サラダ	白揚天 豚肉とふきの炒め物 煮豆 小松菜の煮びたし エリンギバター	ハンバーグ カリフラワーのジンジャー炒め ズッキーニのコンソメ煮 いんげんのごま和え 玉子豆腐	豚肉の味噌煮 ビック焼売 からし菜の甘辛炒め いんげんのごま和え 枝豆のペッパー炒め	豚肉と野菜のマスタード炒め 野菜コロッケ もやしとピーマンの炒め物 カリフラワーのコンソメ煮 蒟蒻の酢味噌和え	豚肉の味噌煮 あんかけ水餃子 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 和風サラダ 漬物	豚肉の味噌煮 あんかけ水餃子 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 和風サラダ 漬物	1日の合計	511Kcal	43.3g	612Kcal	45.5g	550Kcal	41.4g	555Kcal	39.9g	585Kcal	41.0g	619Kcal	34.1g	572Kcal	42.6g
	タラの煮付け ミートボール さつま芋のレーズン煮 いんげんの和え物 人参マリネ 漬物	チヂミ ブルコギ がんも煮 ザーサイ和え 枝豆炒め 漬物	クリーミーコーンコロッケ 厚揚げのひき肉炒め ふき土佐煮 大根サラダ オクラのゆかり和え 漬物	磯辺小判焼き 厚揚げのひき肉炒め 春雨サラダ 白菜の柚子和え 菜の花のソテー 漬物	肉詰め茄子 豚肉のお好み焼き風炒め エビ団子煮 さつま芋サラダ ほうれん草の磯辺和え 漬物	肉詰め茄子 豚肉のお好み焼き風炒め エビ団子煮 さつま芋サラダ ほうれん草の磯辺和え 漬物	野菜つくね 牛肉の韓国風炒め 豆腐の甘味噌かけ かぼちゃ煮 ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物		野菜つくね 牛肉の韓国風炒め 豆腐の甘味噌かけ かぼちゃ煮 ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物	511Kcal	43.3g	612Kcal	45.5g	550Kcal	41.4g	555Kcal	39.9g	585Kcal	41.0g	619Kcal	34.1g	572Kcal
朝食	3月22日 ごはん みそ汁 かに風味しんじょう きゃべつの和風煮 マカロニサラダ	3月23日 パン スープ 玉子ロール カリフラワーのトマト煮 さつま芋サラダ	3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	3月25日 ごはん みそ汁 信田巻き いんげんのごま和え 納豆	3月26日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ スナックピースの炒め物 あじの花	3月27日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘露煮 卵の花	3月28日 ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ 蕎麦煮 梅ザーサイ	1日の合計	511Kcal	43.3g	612Kcal	45.5g	550Kcal	41.4g	555Kcal	39.9g	585Kcal	41.0g	619Kcal	34.1g	572Kcal	42.6g
	コーンピースオムレツ 牛肉の甘辛煮 野菜の中華炒め いんげんの和え物 もやしの煮浸し	上野やさい天 かぼちゃ天 春雨チャンプルー チンゲン菜の中華煮 ブロッコリーのサラダ	海老しそカツ 豚肉のポン酢炒め ひじきの煮物 冬瓜の和風煮 ニンニク芽のカレー炒め	ふんわり野菜豆腐寄せ 牛肉炒め 海鮮ビーフン きのこ大根の煮物 水菜と人参のサラダ	照り焼きチキン 海鮮八宝菜 セロリ炒め がんも煮 コールスローサラダ	豚肉の味噌煮 あんかけ水餃子 ひじき煮 キャベツのゆかり和え 和風サラダ 漬物	鯖のから揚げ～ネギソース～ レンコンつくね すき煮 いんげんのマスタード炒め 小松菜のおかか和え		揚げ出し豆腐～和風あん～ 豚なす味噌炒め じゃが芋の甘辛そぼろ煮 切干大根の甘酢和え ほうれん草の煮びたし	511Kcal	43.3g	612Kcal	45.5g	550Kcal	41.4g	555Kcal	39.9g	585Kcal	41.0g	619Kcal	34.1g	572Kcal
夕食	ハムステーキ 鶏肉の塩炒め じゃが芋煮 小松菜の和え物 レンコンソテー 漬物	鶏肉のネギ味噌焼き ナポリタン 金平ごぼう 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	タラの照り焼き 鶏肉の韓国風炒め エリンギとピーマンの炒め物 菜の花とコーンの炒め物 おふ煮 漬物	野菜コロッケ 豚肉の炒め物 ぜんまい炒め煮 おくらのおかか和え カリフラワーのケチャップ炒め 漬物	野菜天 蒸し鶏梅ザーサイ炒め ごぼうサラダ キャベツの塩昆布和え 白滝の甘辛炒め 漬物	鶏肉の味噌焼き あんかけ水餃子 ひじきとツナのサラダ アスパラサラダ カップめかぶ 漬物	鶏肉の味噌焼き あんかけ水餃子 ひじきとツナのサラダ アスパラサラダ カップめかぶ 漬物	1日の合計	704Kcal	43.3g	665Kcal	41.6g	692Kcal	37.9g	※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。							
	磯辺小判焼き 豚肉のキムチ炒め ふるふき大根 海藻サラダ 大根菜の甘辛炒め 漬物	ねぎ焼き 麻婆豆腐 里芋の煮物 ほうれん草とあさりの煮びたし 海苔塩大豆 漬物	白身魚と豆腐のしんじょう 豚肉のオイスター炒め 高菜スパゲティ さつま芋の甘露煮 カリフラワーのごま和え カレーコロッケ	鶏肉のカラフル炒め がんも煮 オクラの和え物 人参しりしり 漬物	鶏肉のカラフル炒め がんも煮 オクラの和え物 人参しりしり 漬物	鶏肉のカラフル炒め がんも煮 オクラの和え物 人参しりしり 漬物	鶏肉のカラフル炒め がんも煮 オクラの和え物 人参しりしり 漬物		704Kcal	43.3g	665Kcal	41.6g	692Kcal	37.9g	★お知らせ★ 3月のパンの提供日は 2・9・16・23・30です。							
朝食		3月29日 ごはん みそ汁 イカバーグ ブロッコリー炒め 蓮根きんぴら 菜の花と筍のコロッケ		3月30日 パン スープ ロールキャベツ アスパラソテー ポテトサラダ オムレツ ちくわの磯辺天 しる菜のピリ辛炒め 小松菜のめた和え 冬瓜の煮物		3月31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		仕入れ状況により食材が変更する場合があります。														
昼食		鶏肉のピリ辛炒め ごぼう煮 キャベツのオイスター炒め からし菜のお浸し		ちくわの磯辺天 しる菜のピリ辛炒め 小松菜のめた和え 冬瓜の煮物		白身魚と豆腐のしんじょう 豚肉のオイスター炒め 高菜スパゲティ さつま芋の甘露煮 カリフラワーのごま和え カレーコロッケ		埼玉給食センター														
夕食		磯辺小判焼き 豚肉のキムチ炒め ふるふき大根 海藻サラダ 大根菜の甘辛炒め 漬物		ねぎ焼き 麻婆豆腐 里芋の煮物 ほうれん草とあさりの煮びたし 海苔塩大豆 漬物		鶏肉のカラフル炒め がんも煮 オクラの和え物 人参しりしり 漬物		埼玉給食センター														

