

土		日		月		火		水		木		金																										
朝食	4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 しそ昆布	4月2日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 小松菜のなめたけ和え 納豆	4月3日 ごはん みそ汁 白菜の炒め物 オクラの和え物 さつま芋の甘露煮	4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	4月5日 ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 いんげんの炒め物 金時豆	4月6日 パン スープ ロールキャベツ 菜の花の炒め物 ポテトサラダ	4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	1日の 合計	643Kcal	39.8g	638Kcal	35.4g	677Kcal	30.9g	622Kcal	31.0g	638Kcal	29.3g	622Kcal	38.0g	626Kcal	31.7g																
	昼食	イカバーグ 塩野菜炒め 大根の煮物 ひじき煮 春菊の煮物	牛肉のブルコギ炒め カレーコロッケ ぜんまいとふきの煮物 ニラ饅頭 大豆サラダ	お好み焼き チンゲン菜と豚肉の味噌炒め アスパラベーコンソテー ピーフツナサラダ 冬瓜煮	鮭の塩焼き 牛肉と玉ねぎのガリバタ炒め マカロニポテサラ ほうれん草のソテー ごぼうのごま煮	ハンバーグ 星形ポテト ウインナーとキャベツのソテー 高菜炒め レンコンサラダ	ハンバーグ ビーフインコロッケ 炒り豆腐 かぶのそぼろ煮 おぐらの梅煮		水餃子 菜の花のチンジャオロース チリビーンズ キャベツの浅漬け もやし中華煮	夕食	鯖の味噌煮 鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 ブロッコリーの炒め物 コーンサラダ 漬物	味噌つくね 麻婆茄子 白滝の甘辛炒め もやしとピーマンの炒め物 がんも煮 漬物	野菜とひじきの豆腐焼き 牛肉と野沢菜の炒め物 切干大根煮 春菊の和え物 三色豆 漬物	クリーミーコロッケ 豚肉の柚子胡椒炒め 里芋煮 水菜とツナの和え物 和風サラダ 漬物	ねぎオムレツ 豚肉のカレー炒め かぼちゃ煮 きゃべつの和風煮 もやしのゆかり和え 漬物	鶏肉の味噌焼き 春雨のオイスター炒め 厚揚げの煮物 枝豆の柚子ドレ和え ズッキーニのコンソメ煮 漬物	鶏肉の味噌焼き 春雨のオイスター炒め 厚揚げの煮物 枝豆の柚子ドレ和え ズッキーニのコンソメ煮 漬物	ハムステーキ 豚肉のキムチ炒め ツナ和風パスタ ほうれん草の煮物 いんげんのわさび和え 漬物	1日の 合計	626Kcal	37.3g	597Kcal	32.6g	596Kcal	31.4g	596Kcal	29.2g	611Kcal	33.7g	549Kcal	28.2g	683Kcal	32.2g					
朝食		4月8日 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ きんぴらごぼう ブロッコリーの和え物	4月9日 ごはん みそ汁 肉じゃが ふき煮 卵の花	4月10日 ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ピーマンの甘辛炒め ポテトサラダ	4月11日 ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花の炒め物 あじの花	4月12日 ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 アスパラ炒め 納豆	4月13日 パン スープ 豆腐ハンバーグ キャベツのソテー さつま芋サラダ	4月14日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 かぼちゃ煮 しそ昆布	昼食		春巻き チキンステーキ 切干大根のバリバリサラダ ガーリック炒め かぼちゃ煮	ビーフハヤシ マカロニのオーロラ炒め ひじきソテー レンコンサラダ ほうれん草のごま和え	ミニフランク マカロニのオーロラ炒め 冬瓜の洋風煮 チーズ入りさつま芋サラダ 小松菜の煮びたし	カニクリームコロッケ 肉団子のカラフルソースかけ ベーコン山クラゲソテー 根菜の煮物 小松菜の煮ひたし	なすと豚肉の甘辛炒め ごぼう天 いんげんのカレー煮 揚げじゃがの照りマヨ和え しる菜の梅煮	さわらの塩焼き 鶏肉と蓮根の炒め物 ピリ辛ビーフン ズッキーニのケチャップ煮 水菜とえのきの和え物	じゃが芋コロッケ 豚肉のスタミナ炒め 切干大根煮 枝豆の和風だし和え 春菊の煮物	夕食		さわらの塩焼き 豚肉のポン酢炒め がんも煮 青菜の磯辺和え 昆布豆 漬物	ふんわり豆腐寄せ 豚肉の生姜炒め 若竹煮 エリンギのバターソテー きゅうりとおふの和え物 漬物	ちぢみ 鶏肉のトマト煮 なべしぎ もやしの和風サラダ もずく 漬物	ペイコドエッグパンブキン 牛肉のスタミナ炒め 白菜チャンプルー おぐらととろろの和え物 人参サラダ 漬物	肉詰めピーマン 豚肉と厚揚げの炒め物 落とふの煮物 ほうれん草の和え物 ブロッコリーの炒め物 漬物	お好み焼き 牛肉の韓国風炒め きんぴらごぼう のり塩大豆 和風サラダ 漬物	鶏肉の香草焼き マカロニ炒め ひじきのサラダ 青菜の中華炒め こんにやく田楽 漬物	1日の 合計	626Kcal	37.3g	597Kcal	32.6g	596Kcal	31.4g	596Kcal	29.2g	611Kcal	33.7g	549Kcal
	朝食	4月15日 ごはん みそ汁 きのこ炒め おぐらのおかか和え 紅白なます	4月16日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜の煮しめ ほうれん草のごま和え	4月17日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり いんげんの炒め物 春雨サラダ	4月18日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 チンゲン菜の和え物 納豆	4月19日 ごはん みそ汁 肉詰め玉子 いんげんの炒め物 おかず生姜	4月20日 パン スープ ミートボール スクランブルエッグ 小松菜の炒め物 スナップピースの炒め物 味の花	4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	オムレツ 牛肉のしぐれ煮 チンゲン菜とかまぼこの中華炒め 貝たくさんポテトサラダ 大根の浅漬け	豆腐照り焼きステーキ クリーミーコロッケ 豚塩炒め 根菜の煮物 白菜のおかか和え	白身魚フライ 鶏肉と空豆のコンソメ煮 和風スパゲティ 菜の花の生姜煮 きゅうりの酢の物	肉詰め茄子 ニラ玉炒め ジャーマンポテト 春菊のだし煮 ブロッコリーのサラダ	豆腐ハンバーグ ちくわ天 里芋と人参の煮物 切干大根煮 しる菜のコンソメ炒め	春巻き ふんわり豆腐寄せ 鶏肉の甘酢炒め ひじき煮 大根のゆかり和え	夕食		ハムステーキ 麻婆春雨 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	野菜つくね 鶏肉のカラフル炒め 冬瓜のだし煮 小松菜のなめたけ和え コーンとベーコンの炒め物 漬物	ちぢみ ブルコギ がんも煮 ザーサイ和え コーンとベーコンの炒め物 漬物	鶏きご玉子焼き 豚肉のコチジャン炒め ビーフン炒め 白菜サラダ おぐらのゆかり和え 漬物	ふんわり豆腐寄せかに風味 ポークチャップ なすの煮物 ほうれん草じゃこ和え カリフラワーソテー 漬物	あんかけ水餃子 豚肉の味噌炒め 菜の花のきのこ炒め 運根サラダ もずく 漬物	鶏肉の味噌焼き チリボール さつま芋のレーズン煮 わかめとツナのソテー 白菜の生姜和え 漬物	1日の 合計		519Kcal	37.3g	515Kcal	23.6g	606Kcal	33.7g	576Kcal	28.4g	686Kcal	34.1g	641Kcal
朝食		4月22日 ごはん みそ汁 豆腐入りさつま揚げワッフル 小松菜の炒め物 ごま昆布	4月23日 ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ 茹煮 味の花	4月24日 ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 ブロッコリーサラダ 筍土佐煮	4月25日 ごはん みそ汁 きのこソテー ブロッコリー炒め 梅ザーサイ	4月26日 ごはん みそ汁 信田巻き いんげんの辛子和え 納豆	4月27日 パン スープ 玉子ロール 菜の花とベーコンの炒め物 マカロニサラダ	4月28日 ごはん みそ汁 マスの塩焼き 切干大根煮 ほうれん草の和え物	昼食		お好み焼き なす南蛮 マカロニの黒胡椒炒め いんげんのごま煮 かぼちゃサラダ	グラタン 九条ネギ入りオムレツ 蓮根の中華煮 チャブチ ごぼうと揚げの煮物	照り焼きチキンステーキ さつま芋の天ぷら 小松菜の炒め物 キャベツのイカの中煮 冬瓜の生姜煮	牛肉と南瓜の味噌煮 レンコンつくね オイスター炒め 豆腐と枝豆の煮物 チンゲン菜の中華お浸し	チキンピカタ 牛肉の韓国風炒め 洋風パスタ ごぼうサラダ きゃべつの梅和え	唐揚げ 白揚げ天 スタミナ炒め カリフラワーのトマト煮 茹煮の辛子和え		夕食	野菜コロッケ 豚肉の柚子炒め じゃが芋の土佐煮 おぐらの煮びたし カリフラワーの和え物 漬物	鱈の煮付け 炒り鶏 昆布と蒟蒻の煮物 春菊の和え物 もやしのサラダ 漬物	肉詰め茄子 牛肉と野沢菜の炒め物 ふろふき大根 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	じゃがマゴオムレツ 豚肉のカレー炒め ひじき煮 大根サラダ おふ煮 漬物	メンチカツ 鶏肉のゴーヤ炒め かぼちゃのいとこ煮 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	チヂミ 豚肉のさっぱり炒め ごぼうの粒マスタードマヨ炒め 大根菜の甘辛炒め ザーサイ和え 漬物	ふんわり豆腐寄せ 牛肉の甘辛炒め にらもやし炒め 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	615Kcal	28.4g	667Kcal	29.4g	589Kcal	36.7g	530Kcal	29.2g	669Kcal	32.4g	645Kcal
	朝食	4月29日 ごはん みそ汁 筑前煮 小松菜の炒め物 松前漬け風高菜	4月30日 ごはん みそ汁 白菜炒め かぼちゃ煮 卵の花	※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。																																		
野菜コロッケ ワッフルさつま揚げ 麻婆春雨 いんげんの酢味噌和え ゴーヤの煮付け ジャンボしゅうまい 豚肉のマーマレード炒め 大豆煮 オクラの昆布和え 大根煮 漬物		鱈の塩焼き ポパイソテー がんも煮 メンマと人参の和え物 中華もやし炒め ハムステーキ 鶏肉のトマト煮 オイスター炒め スナップピースの和え物 じゃこおろし 漬物	★お知らせ★ 4月のパンの提供日は 6・13・20・27になります。 ※鳥インフルエンザの影響で玉子製品が変更になる場合があります。ご了承ください 埼北給食センター																																			
朝食	4月29日 ごはん みそ汁 筑前煮 小松菜の炒め物 松前漬け風高菜	4月30日 ごはん みそ汁 白菜炒め かぼちゃ煮 卵の花											※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。																									
	野菜コロッケ ワッフルさつま揚げ 麻婆春雨 いんげんの酢味噌和え ゴーヤの煮付け ジャンボしゅうまい 豚肉のマーマレード炒め 大豆煮 オクラの昆布和え 大根煮 漬物	鱈の塩焼き ポパイソテー がんも煮 メンマと人参の和え物 中華もやし炒め ハムステーキ 鶏肉のトマト煮 オイスター炒め スナップピースの和え物 じゃこおろし 漬物	★お知らせ★ 4月のパンの提供日は 6・13・20・27になります。 ※鳥インフルエンザの影響で玉子製品が変更になる場合があります。ご了承ください 埼北給食センター																																			

