

木		金		土		日		月		火		水	
6月1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	6月2日	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 味の花	6月3日	ごはん みそ汁 五目巾着煮 アスパラ炒め 梅かつおザーサイ	6月4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	6月5日	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 ほうれん草の炒め物 納豆	6月6日	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 春菊の胡麻和え おかず生姜	6月7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
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食	
昼食	豚肉のペッパー炒め ふんわり豆腐ナゲット ビーフンサラダ 小松菜の煮物 高野豆腐のコンソメ煮	昼食	野菜肉巻き 茄子の味噌炒め ピーマンの金平 キャベツのザーサイ和え 春菊のぬた和え	昼食	スタミナステーキ 白身魚フライ ひじき煮 ポパイソテー ピリ辛ごぼう	昼食	さわらの照り焼き 酢鶏 山菜煮 青菜の辛子和え 三色豆	昼食	エビカツ 鶏肉のアスパラ炒め 春雨サラダ 小松菜とメンマの和え物 ニンニク芽のオイスター煮	昼食	ハンバーグ～デミソース～ オムレツ チンゲン菜とエリンギのうま煮 カリフラワーの煮物 きゅうりと竹輪の和え物	昼食	チヂミ 豚肉と長葱の炒め物 ブロッコリーのコーンあんかけ キャベツの和え物 いんげんの中華炒め
夕食	鮭の塩焼き ブルコギ 昆布と蒟蒻の煮物 キャベツのおかか煮 いんげんの和え物 漬物	夕食	五目さつま天 鶏肉ともやしの炒め物 人参とふきの和え物 大根のゆかり和え 枝豆のペッパー炒め 漬物	夕食	お好み焼き 豚肉の柚子炒め 里芋のおかか煮 玉ねぎと高菜の炒め物 水菜とツナの和え物 漬物	夕食	俵型コロッケ 豚肉の味噌炒め 切干大根煮 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	夕食	棒餃子 牛肉の当座煮 蓮根きんぴら 大根菜のカレー炒め 菜の花の和え物 漬物	夕食	ビーマンの肉詰め 鶏肉のゴーヤ炒め 昆布と大豆の煮物 中華もやし炒め さつま芋とレーズンのサラダ 漬物	夕食	マスの塩焼き 牛肉炒め 白滝の金平 大根の煮物 ズッキーニのサラダ 漬物
1日の合計	533Kcal 25.4g	1日の合計	562Kcal 30.9g	1日の合計	660Kcal 31.6g	1日の合計	688Kcal 26.9g	1日の合計	646Kcal 30.8g	1日の合計	535Kcal 26.3g	1日の合計	515Kcal 25.6g
6月8日	パン スープ ロールキャベツ アスパラ炒め ごぼうサラダ	6月9日	ごはん みそ汁 豆乳入りさつま揚げ 菜の花の炒め物 松前漬け風高菜	6月10日	ごはん みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーのおかか和え ごま昆布	6月11日	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 納豆	6月12日	ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花の炒め物 あじの花	6月13日	ごはん みそ汁 肉詰めいなり もやしの炒め物 紅白なます	6月14日	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ おぐらの和え物 昆布豆
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
昼食	鶏団子のチリソース 豚肉ときのこの中華煮 じゃが芋のたらこ炒め 青じそサラダ 水菜と沢庵の香味和え	昼食	鯖の塩焼き 豚肉の味噌炒め 和風マカロニ 大根菜の甘辛煮 かぶのどろみ煮	昼食	白身魚のしんじょう 汁ビーフン 白菜の煮びたし ズッキーニと人参のペッパー炒め かぼちゃサラダ	昼食	ペイクドエッグポテト 野菜コロッケ ホタテポトフ チャイナソテー いんげんのわさび和え	昼食	トマト風味焼肉炒め 肉詰め茄子 きのこの炒め煮 炊き合わせ 蓮根サラダ	昼食	マンチカツ 豚肉とチンゲン菜のオイスター炒め カリフラワーとイカのサラダ しろ菜と木耳の中華煮 いんげんの煮付け	昼食	チキンステーキ～おろしソース～ マカロニポリタン 豆腐のあっさり煮 小松菜のザーサイ和え 具たくさんポテトサラダ
夕食	磯辺小判焼き 鶏肉の塩だれ炒め ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め 海藻サラダ 漬物	夕食	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 茄子とピーマンの炒め物 もやしの和風サラダ おぐらの和え物 漬物	夕食	コーンピースオムレツ 豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 チンゲン菜の炒め物 コーンサラダ 漬物	夕食	春巻き 豚肉のカレー炒め ビーフン炒め 小松菜の酢味噌和え おふ煮 漬物	夕食	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 玉ねぎの和風サラダ 漬物	夕食	ハムステーキ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 冬瓜煮 大根の梅和え 白菜マリネ 漬物	夕食	ねぎ焼き 牛肉のキムチ炒め 蕎麦煮 蓮根ソテー とろろ 漬物
1日の合計	628Kcal 28.1g	1日の合計	546Kcal 29.2g	1日の合計	603Kcal 26.0g	1日の合計	785Kcal 25.3g	1日の合計	650Kcal 26.6g	1日の合計	516Kcal 23.6g	1日の合計	587Kcal 31.5g
6月15日	パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 さつま芋サラダ	6月16日	ごはん みそ汁 さつま揚げ炒め 春菊の和え物 おかず生姜	6月17日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ほうれん草の炒め物 わさび菜きのこ	6月18日	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリー炒め ごま昆布	6月19日	ごはん みそ汁 ベーコン炒め アスパラサラダ 金時豆	6月20日	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 松前漬け風高菜	6月21日	ごはん みそ汁 きのこ炒め かぶの煮物 卵の花
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
昼食	しゅうまい 八宝菜 ナムル かぼちゃ煮 からし菜の煮物 タラの煮付け	昼食	豆腐ハンバーグ ゴーヤチャンプルー 肉じゃが 春雨サラダ バターコーン チキンピカタ	昼食	ビーフンコロッケ オムレツ たらこスパ いんげんのごまドレ和え 水菜の洋風煮 野菜肉巻き	昼食	白身魚のチーズ焼き 回鍋肉 ふんわり豆腐揚げ 小松菜の煮浸し ごぼうのピーナッツ和え	昼食	メンチカツ ブロッコリーのペペロン炒め パンパンジーサラダ 大根の梅煮 のり塩ポテト	昼食	春巻き 鶏肉のオイスター炒め パンパンジーとベーコンの炒め物 白菜とエリンギのうま煮 人参とザーサイの和え物 ペイクドエッグハンブキン	昼食	つくね カリフラワーのカレー煮 若竹煮 ごぼうサラダ 枝豆とコーンの黒胡椒炒め
夕食	鶏肉とブロッコリーの塩炒め ひじき煮 かまぼこのわさび和え エリンギのバターソテー 漬物	夕食	豚肉のケチャップ炒め がんも煮 ザーサイ和え 桜豆炒め 漬物	夕食	麻婆茄子 蕎麦の土佐煮 大根サブタ おぐらのゆかり和え 漬物	夕食	磯辺小判焼き 牛肉とパブリカの炒め物 里芋煮 人参しりしり 白菜のおかか和え 漬物	夕食	肉詰め茄子 牛肉の甘辛煮 金平ごぼう おぐらの煮ひたし もずく 漬物	夕食	親子煮 豚肉のお好み風炒め エビ団子の煮物 さつま芋のサブタ ほうれん草の磯辺和え 漬物	夕食	餃子 ふろふき大根 ぜんまい煮 菜の花サブタ 漬物
1日の合計	617Kcal 28.3g	1日の合計	598Kcal 26.0g	1日の合計	682Kcal 29.6g	1日の合計	605Kcal 32.1g	1日の合計	529Kcal 24.8g	1日の合計	664Kcal 24.0g	1日の合計	448Kcal 29.1g
6月22日	パン スープ 玉子ロール じゃが芋のトマト煮 かぼちゃサラダ 花形お好み焼き 牛肉の韓国風炒め 豆とマカロニのバター醤油炒め 冬瓜のあっさり煮 ほうれん草の土佐煮	6月23日	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 わさび菜きのこ マスの塩焼き ニンニク芽と牛肉のスタミナ炒め 茄子田楽 酢れんこん 小松菜のだし煮	6月24日	ごはん みそ汁 筑前煮 スナップピースの炒め物 梅かつおザーサイ 中華煮 カレーコロッケ 焼きビーフン 分葱のポン酢和え 里芋の煮物	6月25日	ごはん みそ汁 信田巻き おぐらの胡麻和え 納豆 ロールキャベツ汁チュー カニカマ磯辺天 茄子とインゲンのトマト炒め 白菜マリネ あさりと春雨の炒め物	6月26日	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー あじの花 チキンステーキ かぼちゃコロッケ 焼肉炒め ほうれん草の煮物 白滝の酢の物	6月27日	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘煮 あじの花 豚肉のオイスター炒め ミートスパゲティ からし菜の煮物 切干大根の和え物	6月28日	ごはん みそ汁 彩り海鮮ステーキ 蕎麦煮 しそ昆布 ハンバーグ～オニオンソース～ 海老フライ 豚肉とピーマンの炒め物 蓮根のおかか煮 カリフラワーのコンソメ煮
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
昼食	ハムステーキ 鶏肉の塩炒め さつま芋のレーズン煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 高菜炒め 漬物	昼食	鶏肉の味噌焼き 麻婆豆腐 金平ごぼう 人参とツナの和え物 とろろ 漬物	昼食	磯辺小判焼き ニンニク芽の炒め物 エリンギとピーマンの炒め物 菜の花とコーンのサラダ おふ煮 漬物	昼食	野菜つくね 豚肉のポン酢炒め さつま芋と人参の煮物 パブリカとツナの彩り和え カリフラワーの和え物 漬物	昼食	豆腐の野菜あんかけ 牛丼煮 ゴーヤチャンプルー じゃこおろし 菜の花の辛子和え 漬物	昼食	鶏肉のゆかり焼き 茄子のトマト煮 ひじきのサラダ インゲンソテー 枝豆の和え物 漬物	昼食	鶏肉のスタミナ炒め かぼちゃと昆布の煮物 水菜の和風煮 もやしのナムル 漬物
1日の合計	625Kcal 29.2g	1日の合計	607Kcal 29.9g	1日の合計	621Kcal 23.3g	1日の合計	579Kcal 24.6g	1日の合計	632Kcal 32.4g	1日の合計	582Kcal 29.6g	1日の合計	556Kcal 27.8g
6月29日	パン スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリー炒め さつま芋サラダ もちこし焼き 牛肉とズッキーニの炒め物 ジャーマンポテト チンゲン菜のオイスター煮 分葱のぬた和え	6月30日	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ 里芋煮 おかず生姜 唐揚げ 海鮮お好み焼き 麻婆茄子 かぶの甘酢漬け 小松菜の昆布煮	※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。									
朝食		朝食		<p>★お知らせ★</p> <p>6月のパンの提供日は</p> <p>1・8・15・22・29になります。</p> <p>※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。</p> <p>埼玉給食センター</p>									
昼食	ねぎ焼き 豚肉のキムチ炒め ふろふき大根 海藻サラダ 大根菜の甘辛炒め 漬物	夕食											
1日の合計	545Kcal 23.8g	1日の合計	673Kcal 33.5g										

