

土		日		月		火		水		木		金			
7月1日	パン スープ 肉詰めいなり 菜の花の和え物 さつま芋の甘露煮	7月2日	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 春菊のごま和え コーンコールスローサラダ	7月3日	ごはん みそ汁 五目巾着 白菜の炒め物 三色豆	7月4日	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 スナップピースの炒め物 紅白なます	7月5日	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 納豆 ほうれん草の和え物	7月6日	パン スープ 玉子ロール アスパラ炒め コーンコールスローサラダ	7月7日	ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 キャベツの和え物 木の葉和え	7月8日	ごはん みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 松前漬け風高菜
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
7月1日	ビーフインコロッケ 棒餃子 キャベツのコンソメ炒め 冬瓜と人参の煮物 水菜のサラダ	7月2日	鶏キムチ炒め 鰯の照り焼き なすのみぞれ煮 カラフルビーフン煮 きゅうりの梅肉和え	7月3日	豆腐寄せ 夏野菜と豚肉の炒め物 切干大根煮 いんげんの和え物 ちくわ煮	7月4日	鯖の塩焼き 鶏肉のカラフル炒め 麻婆春雨 ブロッコリー炒めの梅おかか和え かぼちゃ煮	7月5日	ハンバーグ 茄子のポロネーゼ ひじきと蓮根の中華ソテー 小松菜の辛子和え ポテトサラダ	7月6日	酢豚炒め 春巻き 昆布とちくわの煮物 白菜の和え物 コーンサラダ	7月7日	星形コロッケ ごぼうの甘辛煮 冬瓜のそぼろあん ニンニク芽の塩炒め さしみこんにやく	7月8日	ベイクドエッグポテト 豚肉の味噌炒め 大根の柚子煮 チンゲン菜のお浸し いんげんの炒め煮 漬物
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食			
7月1日	621Kcal 25.4g	7月2日	581Kcal 27.2g	7月3日	599Kcal 28.0g	7月4日	565Kcal 26.4g	7月5日	589Kcal 30.2g	7月6日	962Kcal 31.0g	7月7日	573Kcal 27.9g		
1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計			
7月8日	ごはん みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 松前漬け風高菜	7月9日	ごはん みそ汁 ワッフルさつま揚げ チンゲン菜の炒め物 梅ザーサイ	7月10日	ごはん みそ汁 厚揚げ炒め 冬瓜ときのこの煮物 ごま昆布	7月11日	ごはん みそ汁 信田巻き 金平炒め 納豆	7月12日	ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花の炒め物 あじの花	7月13日	パン スープ ロールキャベツ ウインナー かぼちゃサラダ	7月14日	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 卵の花 おくらのおかか和え	7月15日	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツの炒め物 春雨サラダ
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
7月8日	ねぎ焼き 豚肉のスタミナ炒め ピーマン炒め スナップピースの胡麻和え さつま芋の煮物	7月9日	はんぺんちーずフライ 水餃子 青椒肉絲 大根の中華煮 もやしの和風サラダナムル	7月10日	鰯の南蛮あんかけ しゅうまい 和風スパゲティ ブロッコリーサラダ ほうれん草の生姜和え	7月11日	オムレツ じゃが芋のコンソメ煮 カブグラタン ブロッコリー炒め とろろのだし煮 小松菜のわさび和え	7月12日	ハンバーグ ひじき煮 ミートソーススパゲティ もやし炒め マリネ	7月13日	花形お好み焼き 牛肉とズッキーニの炒め物 しらたきチャブチエ 豆腐の中華あん かぶの昆布和え	7月14日	唐揚げ もろこし焼き チンゲン菜のオイスター炒め パプリカのツナサラダ じゃが芋煮	7月15日	コーン入りイカバーグ 豚肉と長葱の炒め物 ぜんまいの煮物 ピーマンの甘辛炒め いんげんの和え物 漬物
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食			
7月8日	568Kcal 28.3g	7月9日	643Kcal 29.8g	7月10日	607Kcal 26.1g	7月11日	579Kcal 27.5g	7月12日	726Kcal 29.6g	7月13日	591Kcal 24.8g	7月14日	648Kcal 31.7g		
1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計			
7月15日	ごはん みそ汁 牛肉のしぐれ煮 キャベツの炒め物 春雨サラダ	7月16日	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 春菊の和え物 納豆	7月17日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ピーマンの甘辛炒め しそ昆布	7月18日	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 スナップピースの炒め物 金時豆	7月19日	ごはん みそ汁 ウインナー炒め かぶの煮物 松前漬け風高菜	7月20日	パン スープ パートボール ミートソース ブロッコリー炒め さつま芋サラダ	7月21日	ごはん みそ汁 ベーコン炒め チンゲン菜の中華浸し あじの花	7月22日	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 紅白なます
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
7月15日	豆腐ステーキ かぼちゃコロッケ ゴーヤチャンプルー 水菜の煮浸し ピーンズサラダ	7月16日	鰯の照り焼き ねぎ塩炒め マカロニサラダ 花野菜煮 キャベツのゆかり和え コーンピースオムレツ	7月17日	チキンステーキ ちくわ天 ほうれん草の玉子炒め ごぼうときのこの煮物 いんげんの和え物 お好み焼き	7月18日	ふんわり豆腐寄せ 豚肉のピリ辛炒め ピーマンのおかか炒め 根菜煮 じゃが芋のバター煮 こぼろ大	7月19日	鯖の漬け焼き 親子煮 春雨サラダ 大根のそぼろ煮 ニンニク芽のオイスター炒め	7月20日	野菜コロッケ レンコンつくね 野菜炒め 冬瓜の和風煮 分葱のぬた和え	7月21日	ピーマンの肉詰め 鶏と夏野菜のトマト煮 切干大根煮 白菜の浅漬け 大豆のおおさ炒め	7月22日	棒餃子 豚肉のゆず炒め さつま芋のレーズン煮 いんげんの玉葱和え 人参マリネ 漬物
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食			
7月15日	761Kcal 28.4g	7月16日	588Kcal 30.8g	7月17日	714Kcal 37.1g	7月18日	571Kcal 25.2g	7月19日	553Kcal 24.9g	7月20日	718Kcal 30.5g	7月21日	508Kcal 25.4g		
1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計			
7月22日	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう キャベツの和風煮 紅白なます	7月23日	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋の甘煮 わさび菜きのこ	7月24日	ごはん みそ汁 筑前煮風 ズッキーニとベーコンの炒め物 松前漬け高菜	7月25日	ごはん みそ汁 信田巻き 納豆 いんげんの胡麻和え	7月26日	ごはん みそ汁 がんも煮 スナップピースの炒め物 あじの花	7月27日	パン スープ 玉子ロール じゃが芋煮 マカロニサラダ	7月28日	ごはん みそ汁 ウインナー炒め 蕎麦 梅かつおザーサイ	7月29日	ごはん みそ汁 イカバーグ ブロッコリーの炒め物 レモン金平
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食			
7月22日	ベイクドエッグパンキン 牛肉炒め 和風パスタ スナップピースのカレー炒め きのこの煮物	7月23日	肉野菜巻き じゃが芋のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 レンコンの甘酢和え 枝豆ソテー	7月24日	チキンカツ ニラと玉ねぎの炒め物 豚肉とアスパラのサラダ 小松菜の和え物 豆腐と人参の中華煮	7月25日	白身魚フライ 鶏肉のカチャトラ風 豚肉とアスパラの炒め物 ほうれん草のお浸し カブもずく	7月26日	野菜つくね 豚肉のBBQソースかけ ビーフン炒め 切干大根煮 春雨サラダ キャベツの塩昆布和え 白滝の甘辛炒め 漬物	7月27日	お好み焼き 牛肉の麻婆炒め 春雨サラダ アスパラ炒め めかぶ 漬物	7月28日	カレーコロッケ チキンピカタ チンゲン菜の中華炒め ゴーヤのマスタード炒め ズッキーニのサラダ	7月29日	ハンバーグ 牛肉とひじきの豆腐焼き きのこのコンソメの洋風煮 白菜の浅漬け 揚げ焼売
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食			
7月22日	673Kcal 26.9g	7月23日	567Kcal 29.2g	7月24日	467Kcal 22.8g	7月25日	675Kcal 34.3g	7月26日	493Kcal 32.4g	7月27日	589Kcal 29.8g	7月28日	473Kcal 27.3g		
1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計		1日の合計			
7月29日	ごはん みそ汁 イカバーグ ブロッコリーの炒め物 レモン金平	7月30日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 かぼちゃ煮 おかつ生姜	7月31日	ごはん みそ汁 肉詰めいなり いんげんの炒め物 三色豆	※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		朝食		<p>★お知らせ★</p> <p>7月のパンの提供日は</p> <p>6・13・20・27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>									
7月29日	ミートコロッケ 焼肉炒め グラタン 小松菜の煮物 エリンギの高菜炒め	7月30日	牛肉チャブチエ 野菜とひじきの豆腐焼き きのこのコンソメの洋風煮 白菜の浅漬け 揚げ焼売	7月31日	ハンバーグ 鶏野菜オムレツ ちゃんぽん炒め ブロッコリーのマリネ 大根のごま煮										
7月29日	ねぎ焼き 鶏肉の甘酢炒め 煮豆 海藻サラダ 大根菜の甘辛炒め 漬物	7月30日	麻婆茄子 里芋煮 ほうれん草のあさりの煮びたし 海苔塩大豆 漬物	7月31日	ハムステーキ 春雨のオイスター炒め がんも煮 おくらのお和え物 人参しりしり 漬物										
昼食		昼食		昼食											
7月29日	790Kcal 35.9g	7月30日	662Kcal 28.8g	7月31日	615Kcal 27.1g										
1日の合計		1日の合計		1日の合計											

