

| 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 | 1日の合計 | 621Kcal 25.4g |
| 7月8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9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10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11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12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13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14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 | 1日の合計 | 581Kcal 27.2g |
| 7月15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 | 7月16日 | 豆腐入りさつま揚げ 牛肉と野菜の炒め物 金平れんこん 人参サラダ ピーマンのオイスター炒め 漬物 | 7月17日 | ハムステーキ 豚肉の柚子こしょう炒め 昆布の煮物 ほうれん草の煮びたし 水菜とツナの和え物 漬物 | 7月18日 | 俵型コロッケ 鶏肉の塩炒め 里芋のおかか煮 オクラのゆかり和え チンゲン菜の中華和え 漬物 | 7月19日 | お好み焼き 牛肉の当座煮 ズッキーニのトマト煮 カリフラワーのソテー 菜の花の和え物 漬物 | 7月20日 | ふんわり豆腐寄せ 豚肉の味噌炒め マカロニ炒め 蕎麦と麩の煮物 さつま芋とレーズンのサラダ 漬物 | 7月21日 | 肉詰め茄子 鶏肉のもやし炒め がんもの煮物 おくらととろろの和え物 星形杏仁豆腐 漬物 | 1日の合計 | 621Kcal 27.2g |
| 7月22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23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24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25日 | ごはん みそ汁 信田巻き 金平炒め 納豆 | 7月26日 | ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花の炒め物 あじの花 | 7月27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28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 | 1日の合計 | 568Kcal 28.3g |
| 7月29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30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31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1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 蕎麦とふのだし煮 小松菜のわさび和え | 7月2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3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4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 | 1日の合計 | 643Kcal 29.8g |
| 7月8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 | 7月9日 | 白身と豆腐のしんじょう 鶏肉のトマト煮 なべしぎ 水菜とカニカマのサラダ 枝豆の炒め物 漬物 | 7月10日 | ピーマンの肉詰め 豚肉のポン酢炒め さつま芋のレモン煮 菜の花の炒め物 コーンサラダ 漬物 | 7月11日 | チヂミ 豚肉の生姜炒め 春雨炒め 白菜の煮びたし エリンギのソテー 漬物 | 7月12日 | 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 いんげんの和風サラダ 漬物 | 7月13日 | 鶏野菜オムレツ 豚しゃぶ ふるふき大根 ほうれん草の和え物 いんげんの炒め物マスタード炒め 漬物 | 7月14日 | しゅうまい 麻婆豆腐 昆布と蒟蒻の煮物 ニンニク芽のカレー炒め ブロッコリーの胡麻和え 漬物 | 1日の合計 | 607Kcal 26.1g |
| 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 | 1日の合計 | 568Kcal 28.3g |
| 7月22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 ビーンズサラダ | 7月23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24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25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26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27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28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 | 1日の合計 | 761Kcal 28.4g |
| 7月29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 | 7月30日 | ブルコギ がんも煮 ザーサイ和え もやし炒め 漬物 | 7月31日 | 豚肉の生姜炒め 蕎麦 大根サフタ おくらゆかり和え 漬物 | 7月1日 | ポークチャップ マカロニ炒め 栗の花の炒め物 白菜の柚子和え 漬物 | 7月2日 | 肉詰め茄子 牛肉の甘辛煮 チンゲン菜ときのこの炒め物 里芋煮 もずく 漬物 | 7月3日 | 水餃子 豚肉のお好み風炒め エビ団子煮 いんげんの炒め物 ほうれん草の磯辺和え 漬物 | 7月4日 | 鮭の塩焼き 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 | 1日の合計 | 761Kcal 28.4g |
| 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 | 1日の合計 | 673Kcal 26.9g |
| 7月29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30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31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1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2日 | キャベツ焼き 鶏肉のきのこ炒め ピーマンのオイスター炒め ひじきサラダ さしみこんにやく | 7月3日 | 豆腐ハンバーグ なすのピリ辛炒め ピーマンのオイスター炒め 小松菜の生姜和え カリフラワーサラダ | 7月4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 | 1日の合計 | 567Kcal 29.2g |
| 7月22日 | ハムステーキ 鶏肉の塩炒め ひじき煮 小松菜の和え物 水菜の煮浸し 漬物 | 7月23日 | 鶏肉のネギ味噌焼き 茄子炒め 金平ごぼう 人参とツナの和え物 とろろ 漬物 | 7月24日 | たらの照り焼き 鶏肉の韓国風煮 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 | 7月25日 | 野菜つくね 豚肉のポン酢炒め ぜんまい煮 オクラの和え物 カリフラワーのケチャップ炒め 漬物 | 7月26日 | 豚肉のBBQソースかけ ビーフン炒め 切干大根煮 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 | コーンピースオムレツ 豚肉の味噌炒め 和風スパゲティ チンゲン菜の煮びたし もやしのゆかり和え 漬物 | 1日の合計 | 673Kcal 26.9g |
| 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 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 | ごはん みそ汁 炒り豆腐 かぼちゃ煮 おかず生姜 牛肉チャブチエ 野菜とひじきの豆腐焼き きのこのとろろの洋風煮 白菜の浅漬け 揚げ焼売 | 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 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 | ※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。 | | | | | | | | 1日の合計 | 790Kcal 35.9g |
| 7月29日 | 鶏肉の味噌煮 豆腐の甘酢炒め 煮豆 海藻サラダ 大根菜の甘辛炒め 漬物 | 7月30日 | ねぎ焼き 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 | ★お知らせ★ 7月のパンの提供日は 6・13・20・27になります。 | | | | | | | | 1日の合計 | 662Kcal 28.8g |
| ※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。 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 埼玉給食センター  | | | | | | | | | | | | | | | |