

	水	木	金	土	日	月	火
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 春菊の炒め物 納豆	パン スープ ロールキャベツ ブロッコリー炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 五目巾着煮 おぐらの和え物 梅かつおザーサイ	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	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 菜の花の和え物 あじの花	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ 春菊の胡麻和え おかず生姜	ごはん みそ汁 がんと煮 スナックピースの和え物 木の葉和え
昼食	干草焼き ポトフ おでん風煮 チンゲン菜のカレー炒め 茄子の生姜和え	ハムステーキ 豚肉炒め ガーリック炒め 冬瓜の和風煮 蓮根サラダ	豆腐ハンバーグ 春雨入り棒鶏糰 さつま芋煮 パプリカソテー 根菜の甘辛煮	白身魚フライ 野菜豆腐寄せ もやしのペッパー炒め マカロニサラダ チンゲン菜の煮びたし	ハンバーグ オムレツ ベーコンと切干大根のソテー カリフラワーときのこの中華煮 小松菜サラダ	鶏肉と野菜のピリ辛味噌煮込み 野菜春巻き 大根菜の中華炒め 大豆と人参の煮物 おぐらの酢の物	鶏野菜きのこ玉子焼き 牛すき煮 ひじきの煮物 冬瓜田楽 カリフラワーのそぼろ煮
夕食	鮭の塩焼き ブルコギ炒め 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	五目さつま天 鶏肉ともやしの炒め物 鶏と人参の煮物 大根のゆかり和え 枝豆のペッパー炒め 漬物	お好み焼き 豚肉の柚子炒め ひじき煮 玉ねぎと高菜の炒め物 水菜とツナの和え物 漬物	豚肉の辛みそ炒め 切干大根煮 玉子豆腐 白菜のうま煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	棒餃子 牛肉の当座煮 蓮根きんぴら カレーそぼろ炒め ツナサラダ 漬物	ピーマンの肉詰め 鶏肉のゴーヤ炒め きのこ炒め もやしの中華炒め さつま芋とレーズンのサラダ 漬物	マスの塩焼き 豚肉のキムチ炒め 白滝の金平 しらす大根 ズッキーニのサラダ 漬物
1日の合計	533Kcal 32.0g	525Kcal 24.8g	562Kcal 28.2g	614Kcal 29.7g	720Kcal 37.3g	636Kcal 23.4g	608Kcal 34.5g
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	ごはん みそ汁 肉じゃが 菜の花の炒め物 あじの花	パン スープ イカバーグ アスパラ炒め ごぼうサラダ	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	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 納豆	ごはん みそ汁 厚揚げの生姜煮 ほうれん草の炒め物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 肉詰めいなり もやしの炒め物 紅白なます	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎのたまごじ おぐらの和え物 昆布豆
昼食	白身魚と豆腐のしんじょう 鶏肉の味噌焼き あんかけビーフン キャベツのゆかり和え いんげんのマスタード炒め	鱈の照り焼き ミートボール 白菜のうま煮 鶏肉と人参の胡麻和え 里芋の煮物	パンキンキッシュ 豆乳入り野菜笹かま ミートソースパゲティ 小松菜の和え物 豆腐と豆の煮物	タラの塩焼き カレーコロッケ 金平ごぼう キャベツのオイスター炒め 高野豆腐の和風煮	野菜コロッケ 牛肉チャブチエ 五目煮 小籠包 ピーマンのおかか和え	唐揚げ しゅうまい マカロニの洋風ソテー 鶏の煮物 小松菜の和え物	チヂミ 鶏肉の塩炒め 角揚げ煮 チンゲン菜のそぼろ炒め 蓮根の甘辛煮
夕食	いそべ小判焼き 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	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 なす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	豚汁風煮 さつま芋のレモン煮 ほうれん草ソテー コーンサラダ 漬物	チキンピカタ 豚肉の生姜炒め ビーフン炒め 小松菜の酢味噌和え おふ煮 漬物	鶏肉の照り焼き あんかけ水餃子 ひじき煮 きゃべつゆかり和え 玉ねぎの和風サラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉とじゃが芋のコンソメ煮 冬瓜の枝豆あんかけ 大根の梅和え 白菜マリネ 漬物	じゃがマゴオムレツ 牛肉のキムチ炒め 里芋煮 インゲンソテー ブロッコリーのごま和え 漬物
1日の合計	630Kcal 27.2g	585Kcal 27.9g	653Kcal 28.3g	651Kcal 30.3g	572Kcal 29.0g	624Kcal 31.4g	506Kcal 26.1g
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝食	ごはん みそ汁 ベーコン炒め アスパラサラダ 金時豆	パン スープ 玉子ロール 菜の花の炒め物 マカロニサラダ	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	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 ブロッコリーの炒め物 ごま昆布	ごはん みそ汁 ちくわ炒め 春菊の和え物 おかず生姜	ごはん みそ汁 豆乳入りワッフルさつま揚げ インゲンの炒め物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 きのこ炒め 茄子の煮びたし 卵の花
昼食	豚肉のオイマヨ炒め ちくわ天 切干大根の柚子煮 わかめと蒸し鶏の酢の物 かぼちゃ煮	ステーキカット ウインナーソテー 野菜の中華あん もやしとほうれん草のナムル うぐいす豆	カレーチキンステーキ ウインナーソテー 味噌バター肉じゃが 大根と水菜の和風サラダ ピーマンとちくわの金平	鱈の塩焼き コーンクリームコロッケ 春雨のスタミナ炒め 春菊の胡麻和え ズッキーニのコンソメ煮	鱈の塩焼き 蒸し鶏の梅ザーサイ 刻み昆布の煮物 青菜の和え物	蓮根つくね 棒餃子 蒸し鶏の梅ザーサイ 刻み昆布の煮物 お豆のバター醤油炒め	ハンバーグ オムレツ 小松菜の煮しめ ごぼうサラダ お豆のバター醤油炒め
夕食	タラ煮付け 鶏肉とブロッコリーの塩炒め ひじきソテー かまぼこのわさび醤油和え エリンギソテー 漬物	チキンピカタ 豚肉のケチャップ炒め がんと煮 ザーサイ和え 枝豆炒め 漬物	野菜肉巻き 麻婆茄子 鶏の土佐煮 大根サラダ おぐらのゆかり和え 漬物	いそべ小判焼き 牛肉とパプリカの炒め物 里芋煮 人参しりしり 白菜のおかか和え 漬物	肉詰め茄子 豚肉の甘辛炒め 金平ごぼう かぶの梅煮 もずく 漬物	豚肉の照り焼き 鶏肉の照り焼き 鶏肉の照り焼き 鶏肉の照り焼き 鶏肉の照り焼き	鶏肉のゆかり焼き なすとトマト煮 かぼちゃと昆布の煮物 インゲンソテー 枝豆の柚子ドレ和え 漬物
1日の合計	607Kcal 34.5g	647Kcal 27.1g	666Kcal 36.8g	629Kcal 31.0g	505Kcal 27.9g	633Kcal 30.2g	670Kcal 23.5g
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー あじの花	パン スープ ミートボール じゃが芋のコンソメ煮 かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 筑前煮 スナックピースの炒め物 梅かつおザーサイ	ごはん みそ汁 信田巻き おぐらの胡麻和え 納豆	ごはん みそ汁 かに風味しんじょう きゃべつと和風煮 わさび菜きのこ	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 さつま芋煮 もずく	ごはん みそ汁 海鮮彩り海鮮ステーキ 鶏煮 しそ昆布
昼食	お好み焼き 白菜ツナ和え 焼きビーフン 高野豆腐とインゲンの含め煮 うぐいす豆	ミートコロッケ ペイコドエッグポテト 大豆のトマト煮 からし菜の洋風炒め うぐいす豆	ふんわり野菜豆腐寄せ 牛肉の甘辛炒め ひじきと青じそのサラダ 水餃子の野菜あんかけ 冬瓜の煮付け	豚キムチ炒め カニカマ天ぷら かぼちゃのそぼろあん カリフラワーの洋風煮 わかめとイカの酢の物	ロールキャベツトマト煮 コーンピースオムレツ 春雨中華サラダ ピーマンの甘辛炒め 大根煮	かぼちゃ豆腐ハンバーグ 鶏肉の照り焼き おからポテト ソーセージパゲティ ほうれん草の煮びたし ツナピーマン炒め	牛肉のガーリックペッパー炒め おからポテト ソーセージパゲティ ほうれん草の煮びたし ツナピーマン炒め
夕食	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	鶏肉の味噌焼き 麻婆豆腐 金平ごぼう 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	いそべ小判焼き ニラ玉 エリンギとピーマンのポン酢炒め 菜の花とコーンのサラダ おふ煮 漬物	野菜つくね 豚肉の炒め物 さつま芋と人参の煮物 パプリカとツナの彩り和え もやしの磯辺和え 漬物	豆腐と野菜のうま煮 牛丼煮 ゴーヤチャンプルー じゃこおろし 菜の花の辛子炒め 漬物	鶏肉のゆかり焼き なすとトマト煮 かぼちゃと昆布の煮物 インゲンソテー 枝豆の柚子ドレ和え 漬物	ペイコドエッグポテト 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 もやしナムル 漬物
1日の合計	698Kcal 28.5g	650Kcal 28.2g	521Kcal 25.6g	620Kcal 26.7g	611Kcal 29.3g	601Kcal 26.1g	570Kcal 28.3g
	11月29日	11月30日	※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。 ★お知らせ★ 11月のパンの提供日は2・9・16・23・30となります。				
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 ブロッコリー炒め あじの花	パン スープ 肉団子の中華あんかけ 里芋のバター煮 さつま芋サラダ					
昼食	豆腐ステーキ～生姜あん～ カレー炒め チンゲン菜のなむる ズッキーニのコンソメ煮 金時豆	タラのから揚げ～南蛮漬け～ ハンバーグ ニラもやし炒め マカロニサラダ かぶの煮物					
夕食	ネギ焼き 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	鶏肉の味噌煮 春雨炒め ちくわと白菜の炒め物 ほうれん草の煮びたし 海苔塩大豆 漬物					
1日の合計	687Kcal 26.8g	658Kcal 29.5g					



埼北給食センター