

月		火		水		木		金		土		日																
朝食	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日														
	ごはん みそ汁 野菜炒め キャベツの和え物 しそ昆布	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 納豆 菜の花のなめたけ和え	ごはん みそ汁 ウインナーソーテ おぐらの和え物 さつま芋の甘露煮	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	ごはん みそ汁 白身魚フライ チヂミ 焼きビーフン 炊き合わせ キャベツの酢の物	ごはん みそ汁 ベーコンポテトバーグ いんげんの炒め物 金時豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
昼食	白身魚と豆腐のしんじょう チキンピカタ チンゲン菜炒め煮 厚揚げの煮物 大豆のおおさ炒め	クリームコロッケ 野菜つくね かぼちゃだし煮 チンゲン菜とオイスター炒め ピーマンの甘辛煮	ハムステーキ イカバーグ ひじき煮 チンゲン菜と大豆の中華煮 カリフラワーのマリネ	唐揚げ 豆腐ハンバーグ マカロニとほうれん草の洋風煮 大根と人参の煮物 いんげんのサラダ	白身魚フライ チヂミ 焼きビーフン 炊き合わせ キャベツの酢の物	ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花の炒め物 卵の花	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
	鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 ベーコン炒め 水菜とカニカマのサラダ 漬物	タラの塩焼き 麻婆豆腐 しらたきの甘辛炒め もやしシテ 落のおかか和え 漬物	五目さつま天 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根煮 春菊の和え物 和風サラダ 漬物	カレーコロッケ お好み焼き 冬瓜と枝豆のうま煮 金平ごぼう 大根菜の和え物	コーンピースオムレツ 豚肉のカレー炒め ひじき煮 セロリ炒め もやしのゆかり和え 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日						
夕食	ベイクドエッグポテト 鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 ベーコン炒め 水菜とカニカマのサラダ 漬物	タラの塩焼き 麻婆豆腐 しらたきの甘辛炒め もやしシテ 落のおかか和え 漬物	五目さつま天 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根煮 春菊の和え物 和風サラダ 漬物	チヂミ 豚肉の柚子炒め 里芋の煮物 水菜とツナの和え物 和風サラダ 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉のカレー炒め ひじき煮 セロリ炒め もやしのゆかり和え 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日						
	1日の合計	548Kcal 28.8g	644Kcal 36.6g	672Kcal 32.5g	619Kcal 25.7g	697Kcal 26.2g	566Kcal 29.0g	603Kcal 30.4g	674Kcal 31.6g	610Kcal 32.1g	631Kcal 28.2g	592Kcal 26.2g	580Kcal 33.7g	593Kcal 26.1g	538Kcal 29.5g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g	634Kcal 34.9g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g
朝食	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日														
	ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 金平ごぼう 落煮 ブロッコリー和え	ごはん みそ汁 野菜炒め 落煮 味の花	ごはん みそ汁 がんも煮 ピーマンの甘辛炒め 山海菜	パン スープ 豆腐ハンバーグ ブロッコリーの炒め物 さつま芋サラダ	ごはん みそ汁 信田巻き 菜の花の炒め物 卵の花	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
昼食	さっぱりハンバーグ ふんわり豆腐ナゲット キノコのコンソメソテー 大豆サラダ 春菊の煮物	回鍋肉 鶏肉の照り焼き じゃが芋ケチャップ煮 切干大根と胡瓜の中華サラダ 菜の花胡麻酢和え	エビフライ 豚肉のキムチ炒め マカロニサラダ こんにゃくの甘辛煮 いんげんの和え物	カレーコロッケ お好み焼き 冬瓜と枝豆のうま煮 金平ごぼう 大根菜の和え物	野菜炒め 肉野菜巻き ひじき煮 チンゲン菜の和え物 かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
	鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 ベーコン炒め 水菜とカニカマのサラダ 漬物	タラの塩焼き 麻婆豆腐 しらたきの甘辛炒め もやしシテ 落のおかか和え 漬物	五目さつま天 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根煮 春菊の和え物 和風サラダ 漬物	チヂミ 豚肉のトマト煮 さつま芋のレーズン煮 もやしの和風サラダ チンゲン菜の炒め物 漬物	チヂミ 豚肉と厚揚げの炒め物 落と麩の煮物 茄子の味噌炒め 大根サラダ 漬物	肉詰めピーマン 豚肉と厚揚げの炒め物 落と麩の煮物 インゲン胡麻和え 和風サラダ 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日							
夕食	野菜とひじきの豆腐焼き 牛肉の麻婆炒め 里芋のおかか煮 小松菜の柚子和え コーンサラダ 漬物	いそべ小判焼き 豚肉の生姜炒め 若竹煮 エリンギのバター炒め 酢の物(キャベツ・わかめ) 漬物	チヂミ 鶏肉のトマト煮 さつま芋のレーズン煮 もやしの和風サラダ チンゲン菜の炒め物 漬物	ベイクドエッグパンブキン 牛肉の甘辛炒め 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 落と麩の煮物 インゲン胡麻和え 和風サラダ 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
	1日の合計	674Kcal 31.6g	610Kcal 32.1g	631Kcal 28.2g	592Kcal 26.2g	580Kcal 33.7g	593Kcal 26.1g	538Kcal 29.5g	674Kcal 31.6g	610Kcal 32.1g	631Kcal 28.2g	592Kcal 26.2g	580Kcal 33.7g	593Kcal 26.1g	538Kcal 29.5g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g	634Kcal 34.9g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g
朝食	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28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	ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜の煮しめ いんげんの和え物	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 白菜炒め 春雨サラダ	パン スープ ミートボール 菜の花の炒め物 かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 納豆 春菊の和え物	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 チンゲン菜の炒め物 おかず生姜	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
昼食	ジャンボミートボール アジの照り焼き キムチビーフン キャベツのゆかり和え 煮豆	ミートコロッケ じゃが芋キッシュ ナポリタン ほうれん草のソテー カリフラワーのサラダ	チキンステーキ 春巻き チンゲン菜のオイスター煮 ピーマンの金平 ふきのおかか煮	唐揚げ 野菜炒め 白揚天(紅生姜) 小松菜サラダ 大根煮	かぼちゃコロッケ 肉じゃが 焼売 ひじきと枝豆の梅和え いんげんマスタード炒め	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
	鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 ベーコン炒め 水菜とカニカマのサラダ 漬物	タラの塩焼き 麻婆豆腐 しらたきの甘辛炒め もやしシテ 落のおかか和え 漬物	五目さつま天 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根煮 春菊の和え物 和風サラダ 漬物	チヂミ 豚肉のトマト煮 さつま芋のレーズン煮 もやしの和風サラダ チンゲン菜の炒め物 漬物	チヂミ 豚肉と厚揚げの炒め物 落と麩の煮物 茄子の味噌炒め 大根サラダ 漬物	チヂミ 豚肉の生姜炒め 煮豆 きのこの洋風ソテー おぐらのゆかり和え 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日							
夕食	ハムステーキ 牛肉の春雨炒め グラタン 白菜の炒め物 ブロッコリーとパプリカのサラダ 漬物	野菜つくね 鶏肉のカラフル炒め 冬瓜の煮物 小松菜のなめたけ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	チヂミ ブルコギ がんも煮 ザーサイ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	ハムステーキ 鶏肉の生姜炒め 煮豆 きのこの洋風ソテー おぐらのゆかり和え 漬物	いそべ小判焼き ポークチャップ さつま芋甘煮 ほうれん草の磯辺和え 落のおかか和え 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日								
	1日の合計	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g	634Kcal 34.9g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g	634Kcal 34.9g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g	634Kcal 34.9g	571Kcal 23.8g	546Kcal 24.6g	655Kcal 29.6g	642Kcal 39.1g	645Kcal 32.2g	599Kcal 29.7g
朝食	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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。																		
	ごはん みそ汁 イカバーグ いんげんの炒め物 ごま昆布	ごはん みそ汁 野菜炒め いんげんの炒め物 味の花	ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 ブロッコリーサラダ 筍土佐煮	パン スープ 玉子ロール 菜の花とベーコンの炒め物 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 きのこソテー 茄子の味噌炒め 梅ザーサイ	ごはん みそ汁 信田巻き 納豆 小松菜の辛子和え	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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。					
昼食	ふんわり豆腐寄せ 鶏肉の味噌焼き 角揚げの煮物 ごぼうの味噌炒め いんげんの和え物	ベイクドエッグポテト ハムステーキ 茄子の味噌炒め キャベツガーリック炒め 人参サラダ	魚の塩焼き 儀コロッケ ナポリタン 春菊の和え物 大根の煮浸し	カレーレウフライ チキンピカタ 春雨サラダ スタミナ炒め わかめの和え物	サーモンフライ もちこし焼き 切干大根煮 お豆サラダ 白菜のゆかり和え	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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。					
	鶏肉ともやしの炒め物 昆布の煮物 ベーコン炒め 水菜とカニカマのサラダ 漬物	タラの塩焼き 麻婆豆腐 しらたきの甘辛炒め もやしシテ 落のおかか和え 漬物	五目さつま天 鶏肉と野菜の炒め物 切干大根煮 春菊の和え物 和風サラダ 漬物	チヂミ ブルコギ がんも煮 ザーサイ和え ズッキーニとベーコンの炒め物 漬物	チヂミ 豚肉の生姜炒め 煮豆 きのこの洋風ソテー おぐらのゆかり和え 漬物	いそべ小判焼き ポークチャップ さつま芋甘煮 ほうれん草の磯辺和え 落のおかか和え 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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。				
夕食	野菜つくね 豚肉のマーマレード炒め かぼちゃ煮 おぐらの煮びたし カリフラワーの和え物 漬物	野菜つくね アジの煮付け 炒り鶏 昆布とこんにゃくの煮物 もやし和風サラダ ほうれん草の和え物 漬物	ニラ饅頭 鶏肉とキャベツのバター醤油炒め ふろふき大根 人参とツナのサラダ とろろ 漬物	お好み焼き 豚肉のカレー炒め 豆腐と山菜の煮物 大根サラダ おふ煮 漬物	豆腐ステーキ照り焼きソース 鶏肉のきのこ炒め かぶと大豆の煮物 枝豆炒め 海草サラダ 漬物	ごはん みそ汁 野菜炒め アスパラの炒め物 納豆	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4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。					
	1日の合計	546Kcal 26.6g	552Kcal 28.6g	614Kcal 26.7g	536Kcal 25.3g	626Kcal 25.3g	499Kcal 28.7g	590Kcal 28.8g	546Kcal 26.6g	552Kcal 28.6g	614Kcal 26.7g	536Kcal 25.3g	626Kcal 25.3g	499Kcal 28.7g	590Kcal 28.8g	546Kcal 26.6g	552Kcal 28.6g	614Kcal 26.7g	536Kcal 25.3g	626Kcal 25.3g	499Kcal 28.7g	590Kcal 28.8g	※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	4月29日	4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。																									
	ごはん みそ汁 筑前煮風 スナッピースの炒め物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 白菜の炒め物 かぼちゃ煮 うの花	※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。																									
昼食	みそ味つくね カレーの煮付け しらたき金平 オクラサラダ 里芋煮	ハンバーグ 筍の和風春巻き 野菜のピリ辛炒め ブロッコリーのサラダ 大豆の煮物	※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。																									
	もちこし焼き 牛肉のキムチ炒め 煮豆 おぐらの昆布和え 小松菜のわさび醤油和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉のトマト煮 オイスター炒め ごぼうサラダ 玉ねぎの高菜炒め 漬物	※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。																									
夕食	1日の合計	454Kcal 24.5g	555Kcal 24.5g	※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★

4月のパンの提供日は

4・11・18・25です。

埼北給食センター

