

木		金		土		日		月		火		水	
8月1日	パン スープ ロールキャベツ 春雨炒め ポテトサラダ	8月2日	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 大豆の煮物 味の花	8月3日	ごはん みそ汁 五目巾着 小松菜の和え物 紅白なます	8月4日	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め カリフラワーの和え物 納豆	8月5日	ごはん みそ汁 ウインナーソーテー 黒豆 大根煮	8月6日	ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん いんげんの和え物 しそ昆布	8月7日	ごはん みそ汁 高野豆腐煮 もやしの和え物 おかか生姜
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食	
8月8日	ビーフインコロッケ オムレツ わかめのナムル 焼きビーフン ブロッコリーのケチャップ煮	8月9日	茄子みそ炒め ふんわりハンバーグ バター醤油パスタ 蓮根の梅肉和え 大豆の甘辛煮	8月10日	家常豆腐 ぎょうざ 白菜と人参の旨塩煮 ゴーヤチャンプル風炒め かぶの煮物	8月11日	ピーマンの肉詰め 鶏肉の炒め物 春雨韓国風煮 金平れんこん イカにもたご焼き風	8月12日	コンソメ炒め ミートボール 切干サラダ 野菜の中華あんかけ ふきのだし煮	8月13日	豚肉の甘辛炒め お好み焼き キャベツと人参のカレー煮 水菜と豆腐のボン酢煮 冬瓜あんかけ	8月14日	煮込み風ハンバーグ とんかつ ひじき煮 春雨の中華煮 カニカマと玉ねぎのドレ和え
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
8月8日	鶏肉のネギ味噌焼き 豚肉のさっぱり和え ピーマンと玉ねぎのオイスター炒め チンゲン菜のお浸し コーンサラダ 漬物	8月9日	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め 金平ごぼう きゃべつのゆかり和え カリフラワーのコンソメ煮 漬物	8月10日	お好み焼き 牛肉とズッキーニの炒め物 じゃが芋のおかか煮 もやしの高菜炒め 水菜の和え物 漬物	8月11日	九条ねぎ入りオムレツ 豚肉のみそ炒め ひじき煮 冬瓜煮 チンゲン菜の中華サラダ 漬物	8月12日	ハムステーキ 鶏肉の炒め物 さつまいものレモン煮 人参とコーンのサラダ おくら和え物 漬物	8月13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	8月14日	かれの塩焼き 豚肉の炒め物 白滝甘辛煮 きゃべつの酢の物 小松菜のお浸し 漬物
夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	
1日の合計	559Kcal 24.1g	582Kcal 29.6g	569Kcal 25.1g	570Kcal 28.2g	584Kcal 26.6g	565Kcal 30.8g	571Kcal 32.0g						
8月8日	パン スープ ミートボール ブロッコリー炒め マカロニサラダ	8月9日	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ほうれん草の炒め物 ごま高菜	8月10日	ごはん みそ汁 たらの塩焼き もやし炒め 味の花	8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 紅白なます	8月12日	ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 納豆 おかか生姜	8月13日	ごはん みそ汁 肉詰めいなり カリフラワーの和え物 梅かつおザーサイ	8月14日	ごはん みそ汁 ベーコンソーテー さつま芋煮 松前漬風高菜
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食	
8月8日	じゃがバター炒め オムレツ かぶと人参の洋風煮 大根菜のお浸し 蒸し鶏サラダ	8月9日	チンジャオロース風炒め れんこんつくね おくらサラダ かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーの土佐煮	8月10日	野菜コロッケ ハムステーキ 白菜と揚げのボン酢煮 スナップピースと人参のオイスター炒め 味付きもやし	8月11日	豚野菜炒め 茄子の煮びたし いんげんの炒め物 小松菜の和え物	8月12日	豆腐ハンバーグ ひじきのサラダ 冬瓜の煮物 チンゲン菜の和え物	8月13日	カレーの煮付け 野菜炒め 春雨サラダ 大豆の煮物	8月14日	唐揚げ 豆腐のうま煮 いんげんサラダ こんにゃくの甘辛煮
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
8月8日	海鮮ステーキ 豚肉と茄子のみそ炒め 昆布の煮物 白菜の和え物 ピーマンのおかか和え 漬物	8月9日	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 金平ごぼう もやしの和風サラダ いんげんの胡麻和え 漬物	8月10日	コーンピースオムレツ 鶏肉のオイスター炒め ふろふき大根 こんにゃくの甘辛煮 おくら和え物 漬物	8月11日	鶏肉の照り焼き マカロニ炒め 大根菜の和え物 ポテトサラダ 漬物	8月12日	親子煮 じゃがバター 白菜の和え物 金山寺味噌 漬物	8月13日	八宝菜 焼売 小松菜のナムル みかん缶 漬物	8月14日	デミグラスハンバーグ ビーフン炒め 蓮根炒め 人参マリネ 漬物
夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	
1日の合計	586Kcal 27.9g	607Kcal 29.6g	601Kcal 29.2g	580Kcal 26.3g	590Kcal 27.6g	575Kcal 26.2g	613Kcal 30.3g						
8月15日	ごはん みそ汁 五目巾着 小松菜の和え物 しらす生姜	8月16日	ごはん みそ汁 イカバーグ ブロッコリーの炒め物 卵の花	8月17日	ごはん みそ汁 がんも煮 きのこ炒め 蕎麦	8月18日	ごはん みそ汁 厚揚げ玉子 れんこん炒め 紅白なます	8月19日	ごはん みそ汁 ウインナーソーテー カリフラワーの和え物 しそ昆布	8月20日	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 おかか生姜	8月21日	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 納豆 小松菜のお浸し
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食	
8月15日	鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 いんげんの生姜和え キャベツの炒め物	8月16日	たらの照り焼き マカロニサラダ チンゲン菜の炒め物 白菜の煮びたし	8月17日	豚肉の生姜炒め ひじき煮 ピーマンの甘辛炒め しゅうまい	8月18日	チキンカツ 金平ごぼう いんげんの和え物 ポテトサラダ	8月19日	スタミナ炒め ねぎ入りオムレツ 南瓜のとろとろ煮 ブロッコリーとわかめのナムル 小松菜甘辛炒め	8月20日	クリーミーフライ ほっけの塩焼き 切干大根煮 ペペロン炒め 人参マリネ	8月21日	ジャーマンポテト 肉シューマイ きのこビーフン 冬瓜の旨煮 いんげんと人参の和え物
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
8月15日	豚丼 ジャーマンポテト コーンサラダ もやしのナムル 漬物	8月16日	ビーフインコロッケ 五目豆煮 水菜の和え物 ハイン缶 漬物	8月17日	鶏肉のチーズ焼き もやしの炒め物 さつま芋煮 黒豆 漬物	8月18日	豆腐ステーキ～野菜あんかけ～ 大根の煮物 ほうれん草のソーテー 桃缶 漬物	8月19日	チヂミ 豚肉の甘辛煮 蓮根ソーテー チンゲン菜の和え物 大豆煮 漬物	8月20日	鶏肉の山椒焼き マカロニ炒め さつま芋サラダ ピーマンの甘辛炒め こんにゃくの酢味噌和え 漬物	8月21日	ハンフキンキッシュ 豚肉のコンソメ煮 ひじき煮 きゃべつの炒め物 白菜の和え物 漬物
夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	
1日の合計	561Kcal 27.2g	576Kcal 27.8g	543Kcal 26.0g	598Kcal 29.7g	551Kcal 28.5g	600Kcal 25.4g	573Kcal 26.1g						
8月22日	パン スープ ハムステーキ キャベツの炒め物 たまごサラダ	8月23日	ごはん みそ汁 ふんわり豆腐寄せ 水菜の和え物 松前漬風高菜	8月24日	ごはん みそ汁 筑前煮風 チンゲン菜のお浸し しそ昆布	8月25日	ごはん みそ汁 信田巻き キャベツの昆布和え うずら豆	8月26日	ごはん みそ汁 ハムソーテー いんげんサラダ しらす生姜	8月27日	ごはん みそ汁 しゅうまい おくら和え物 ごぼうサラダ	8月28日	ごはん みそ汁 肉団子甘酢あん レンコンサラダ 松前漬風高菜
朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食		朝食	
8月22日	チキン南蛮 豚肉とチンゲン菜の炒め 和風スパゲッティ 切干大根煮 もやし炒め	8月23日	ホイコーロー風 豆腐ハンバーグ 茄子と春雨のケチャップ煮 さつま芋と大豆の煮物 エリンギと玉ねぎのソーテー	8月24日	ポパイソーテー オムレツ 小松菜と大根の味噌煮 カリフラワーと枝豆の青じそ和え のり塩大豆	8月25日	エビカツ 春雨トマト炒め じゃが芋煮 白菜と厚揚げの煮物 大豆のドレ和え	8月26日	カレーコロッケ トマトグラタン わかめサラダ 冬瓜の旨塩煮 しろ菜と人参の煮物	8月27日	野菜中華炒め 豆腐寄せ 大豆の和風煮 ほうれん草と人参のボン酢和え かぼちゃの煮物	8月28日	卵と青菜の炒め物 大判キャベツ焼き 高野豆腐そぼろ煮 木耳の中華煮 大根菜とさつま揚げの生姜醤油煮
昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食		昼食	
8月22日	つくね 鶏肉ピリ辛炒め 蕎麦 小松菜の和え物 がんも煮 漬物	8月23日	鯿の照り焼き 麻婆豆腐 白菜の中華炒め 人参サラダ 花さつま揚げ 漬物	8月24日	ピーマンの肉詰め 鶏肉の炒め物 大根の煮物 いんげんの和え物 菜の花のからし和え 漬物	8月25日	ねぎ焼き 豚肉の辛みそ炒め ひじきのサラダ ごぼうの甘辛煮 里芋煮 漬物	8月26日	ハンバーグ マカロニ炒め もやしチャンプル チンゲン菜の生姜和え 一口はんぺん 漬物	8月27日	白身魚フライ 鶏肉の生姜炒め 切干大根煮 小松菜の和え物 ポテトサラダ 漬物	8月28日	ハムステーキ 回鍋肉 がんも煮 いんげんの炒め物 人参の和え物 漬物
夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食		夕食	
1日の合計	611Kcal 30.8g	563Kcal 28.7g	591Kcal 29.0g	579Kcal 25.3g	608Kcal 29.6g	581Kcal 28.8g	599Kcal 30.6g						
8月29日	パン スープ チキンオムレツ ブロッコリーの炒め物 ポテトサラダ	8月30日	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 納豆 紅白なます	8月31日	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ピーマンの金平 さつま芋の甘露煮	※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		朝食									
8月29日	鯖の塩焼き 茄子と鶏肉さっぱり炒め チンゲン菜と豚肉のスタミナ煮 ひじきの煮物 カリフラワーのドレ和え	8月30日	唐揚げ 焼売 マカロニとキャベツのコンソメ煮 竹輪と人参の煮物 大根田楽	8月31日	肉じゃが炒め グラタンフィリングつくね 白菜の春雨煮 ふきの油炒め いんげんのわさび醤油和え								
昼食		昼食		昼食									
8月29日	もち焼 豚肉のキムチ炒め もやしの中華炒め じゃが芋のおかか煮 水菜の和え物 漬物	8月30日	お好み焼き 牛肉炒め あんかけ水餃子 大根菜の和え物 コーンのサラダ 漬物	8月31日	ペイジドエツクポテト 鶏肉のスタミナ炒め 冬瓜の煮物 菜の花の和え物 こんにゃくの甘辛煮 漬物								
夕食		夕食		夕食									
1日の合計	598Kcal 27.9g	616Kcal 30.3g	582Kcal 28.5g										

★お知らせ★

8月のパンの提供日は  
1・8・22・29になります。

※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

