

	日	月	火	水	木	金	土
	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日	12月7日
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ	ごはん みそ汁 ハムステーキ ピーマンの甘辛炒め 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 春菊の和え物 しらす生姜	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め かぼちゃ煮 納豆	パン スープ ロールキャベツ 野菜のコンソメ炒め さつま芋サラダ	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あん 小松菜の和え物 しそ昆布	ごはん みそ汁 ウインナーソーテ 梅かつおザーサイ なすの煮びたし
昼食	豚肉の炒め物 キャベツ焼き 大根の煮物 豆腐のポン酢和え ポテトサラダ	ハンバーグ～おろしソース～ 野菜コロッケ コールスローサラダ テンゲン菜の炒め物	白身魚フライ 金平ごぼう マカロニ炒め いんげんの炒め物 ひじき煮	肉野菜炒め 水餃子 もろこし焼き わかめサラダ 人参しりしり	鶏団子のトマト煮 オムレツ チャブチ キャベツの生姜和え こんにゃくの金平	あじの照り焼き 三角春巻き マカロニ炒め もやしのナムル 大根煮	彩り海鮮ステーキ 豚肉のキムチ炒め ピーマン炒め 白菜のゆかり和え いんげんの甘辛煮
夕食	鶏肉の照り焼き ビーフン炒め なすの煮浸し 白菜の昆布和え ブロッコリーの和え物 漬物	あじの塩焼き 豚肉のキムチ炒め かぼちゃのそぼろ煮 お豆のサラダ 小松菜の辛子和え 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のカレー炒め じゃが芋煮 レンコンサラダ コーンバター炒め 漬物	海鮮ステーキ 鶏肉のスタミナ炒め がんも煮 もやし炒め テンゲン菜のサラダ 漬物	カレーコロッケ さつま揚げのオイスター炒め ナポリタン カリフラワーのサラダ 冬瓜煮 漬物	肉野菜巻き 鶏肉の炒め物 ひじき煮 ほうれん草の和え物 ブロッコリー炒め 漬物	鶏肉塩炒め ベイクドエッグポテト しらたきの甘辛炒め 金平ごぼう テンゲン菜の和え物 漬物
1日の合計	564Kcal 28.1g	599Kcal 28.2g	555Kcal 28.8g	569Kcal 27.1g	614Kcal 29.1g	550Kcal 27.2g	585Kcal 30.4g
	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日	12月14日
朝食	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 小松菜の和え物 しそ昆布	ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 春菊の和え物 しらす生姜	ごはん みそ汁 三角ののだ煮 テンゲン菜の和え物 納豆	ごはん みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め 松前漬け風高菜	パン スープ ミートボール ブロッコリー炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め いんげんの和え物 味の花	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め いんげんの和え物 味の花
昼食	オムレツ～ハヤシソース～ つくね かぼちゃ煮 キャベツの昆布和え 紅白なます	豚丼煮 ナポリタン 温野菜サラダ もやしソテー 大豆と蒟蒻の煮物	豚丼煮 カレーコロッケ 根菜煮 キャベツの生姜和え さつま芋サラダ	ベイクドエッグポテト 鶏肉の炒め物 春雨サラダ 白菜サラダ 小松菜ナムル	ハンバーグ～トマトガーリック～ 切干大根煮 水餃子 キャベツの炒め物	カツ丼 ソース野菜炒め カップめかぶ 切干大根サラダ 大豆煮	鶏肉のコンソメ煮 丸高菜オムレツ れんこん金平 白菜の昆布和え ミートボール
夕食	ちぢみ 豚肉の麻婆炒め がんも煮 水餃子 人参マリネ 漬物	ハムステーキ 豚肉のトマト煮 じゃが芋の煮物 大根サラダ コーンソテー 漬物	もろこし焼き 鶏肉の味噌炒め 南瓜煮 いんげんの和え物 おふの煮物 漬物	ブルコギ炒め つくね 冬瓜の煮物 ほうれん草のソテー 蒟蒻の甘辛煮 漬物	棒餃子 麻婆茄子 さつま揚げともやしのオイスター炒め 蕎麦 玉ねぎのおかか和え 漬物	海鮮豆腐ステーキ 鶏肉の味噌炒め じゃが芋煮 小松菜の和え物 お麩の酢の物 漬物	小籠包 豚肉の塩炒め ひじきのサラダ ほうれん草の和え物 コーンサラダ 漬物
1日の合計	580Kcal 27.4g	637Kcal 35.1g	610Kcal 30.2g	615Kcal 28.1g	567Kcal 28.6g	579Kcal 31.7g	689Kcal 28.5g
	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日
朝食	ごはん みそ汁 五目巾着煮 野菜炒め 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 ハムステーキ コールスローサラダ しそ昆布	ごはん みそ汁 きのこ炒め いんげんの和え物 金時豆	ごはん みそ汁 ウインナーソーテ いんげんの和え物 納豆	パン スープ スクランブルエッグ ブロッコリーのコンソメ煮 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのコンソメ煮 しそ昆布	ごはん みそ汁 肉詰めいなり 切干大根サラダ 味の花
昼食	豆腐ハンバーグ～照り焼きソース～ 麻婆炒め ビーフン炒め 小松菜の和え物 しゅうまい	ポークチャップ 肉詰めピーマン 棒天 ひじきの煮物 いんげんの炒め物	鶏じゃが つくね ビーフン炒め コーンサラダ キャベツの炒め物	あじの塩焼き 豚肉の炒め物 根菜のペロン炒め もやしのサラダ ミートボール	ピリ辛味噌炒め 海鮮ステーキ がんも煮 玉ねぎと木耳の炒め物 わかめの酢の物	鯖の味噌煮 グラタン さつま芋サラダ キャベツのゆかり和え もやし炒め	鶏肉の照り焼き ベイクドエッグポテト かぼちゃ煮 白菜のゆかり和え 小松菜の炒め物
夕食	棒餃子 豚肉コンソメ炒め がんも煮 テンゲン菜のお浸し お麩の酢の物 漬物	厚揚げの味噌炒め お好み焼き 大根のそぼろ煮 蓮根のサラダ 白菜の浅漬け 漬物	野菜コロッケ さつま揚げの炒め物 さつま芋煮 ブロッコリー炒め 小松菜の和え物 漬物	ふんわり豆腐寄せ チキンチャップ なすの味噌炒め 豆腐のポン酢和え もやしの生姜和え 漬物	野菜かき揚げ 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 テンゲン菜の炒め物 こんにゃくの金平 漬物	山手焼き チャブチ カレー 小松菜の和え物 もも缶 漬物	もろこし焼き 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え いんげんの炒め物 漬物
1日の合計	622Kcal 29.8g	631Kcal 24.8g	615Kcal 26.6g	594Kcal 32.9g	589Kcal 26.9g	650Kcal 29.1g	554Kcal 27.9g
	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝食	ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 カリフラワーの炒め物 納豆	ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め かぼちゃ煮 紅白なます	ごはん みそ汁 肉団子中華あんかけ いんげんの和え物 松前漬け風高菜	ごはん みそ汁 豆腐のうま煮 おぐらの和え物 ごぼうサラダ	パン スープ ロールキャベツ 白菜の炒め物 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁 ウインナーソーテ テンゲン菜の和え物 しそ昆布	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナーソーテ 春雨サラダ
昼食	親子煮 ちぢみ マカロニサラダ さつま芋煮 黒豆	鶏団子の甘酢あんかけ ニラ饅頭 厚揚げの生姜煮 キャベツのイタリアンサラダ ひじきの炒め煮	エビカツ パンブキンキッシュ ジャーマンポテト 玉ねぎマリネ メーブルブチケーキ	ハンバーグ～デミグラスソース～ クリームパスタ コーンサラダ 三色豆	回鍋肉 もろこし焼き 鶏そぼろと蒟蒻の炒め物 いんげんの辛子和え もやしの中華炒め	野菜肉巻き じゃがマゴオムレツ 根菜のごまドレ和え 切干大根煮 玉ねぎのおかか和え	ブルコギ炒め 野菜コロッケ ナポリタン 蒟蒻の甘辛煮 さつま芋のレモン煮
夕食	カレイの煮付け 豚肉のスタミナ炒め ビーフン炒め テンゲン菜のお浸し 大豆サラダ 漬物	コーンピースオムレツ 麻婆豆腐 ちくわの煮物 レンコンサラダ わかめの胡麻和え 漬物	鶏肉の照り焼き ビーフンチャー 花野菜サラダ ほうれん草のバターソテー りんご缶 漬物	星型コロッケ ポークチャップ ピーマンの金平 お豆のサラダ シヨコラブチケーキ 漬物	野菜つくね 鶏肉の生姜炒め ひじき煮 きゃべつと生姜和え 小松菜の炒め物 漬物	カレイの味噌焼き すき焼き風煮 きんぴらごぼう いんげんの和え物 しゅうまい 漬物	つくね 鶏肉のスタミナ炒め ふろふき大根 春菊の和え物 生姜天 漬物
1日の合計	580Kcal 25.4g	601Kcal 31.7g	630Kcal 32.1g	612Kcal 28.6g	594Kcal 30.2g	560Kcal 26.5g	602Kcal 30.1g
	12月29日	12月30日	12月31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★ 12月のパンの提供日は5・12・19・26になります。			
朝食	ごはん みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 味の花	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 大豆の煮物 しらす生姜	ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め いんげんの和え物 ごま高菜				
昼食	鶏肉の照り焼き ビーフン炒め かぼちゃ煮 いんげんの和え物 昆布豆	春巻き 豚肉のスタミナ炒め がんも煮 小松菜の和え物 ポテトサラダ	みそ味つくね 牛肉のすき煮 マカロニサラダ 白菜のゆかり和え ひじき煮 年越しそば				
夕食	ハムステーキ 鶏肉のケチャップ炒め なすの煮浸し ピーマンのおかか和え コーンソテー 漬物	ふんわり豆腐寄せ 鶏肉の中華炒め 水餃子 蕎麦 キャベツの和え物 漬物					
1日の合計	593Kcal 32.5g	617Kcal 29.5g	559Kcal 20.7g				



埼玉給食センター