

日			月			火			水			木			金			土		
朝食	6月1日 ごはん みそ汁 ごぼうのそぼろ炒め カリフラワーの和え物 松前高菜 シチューオムレツ 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 味噌ポテト		6月2日 ごはん みそ汁 きのご炒め ほうれん草の和え物 なます ごはんにのせてビビンバ たら味噌焼き ナポリタン ひじきサラダ いんげんの甘辛煮		6月3日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 大根菜の和え物 しそ昆布 肉団子甘酢あんかけ ビーフン炒め チンゲン菜と山菜のお浸し 大豆の塩バター炒め		6月4日 ごはん みそ汁 キャベツのそぼろ炒め 冬瓜の梅和え 黒豆 胡麻ドレ豚しゃぶサラダ オムレツ ひじきと鶏肉の煮物 切干大根の酢の物 はんぺんの煮物		6月5日 パン スープ ミートボール しる菜の和え物 ポテトサラダ 野菜コロッケ 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ もやしの炒め物 いんげんのごま和え		6月6日 ごはん みそ汁 炒り卵 菜の花の和え物 ごま高菜 ハンバーグ～デミグラスソース～ コールスローサラダ 玉ねぎの炒め物 こんにゃくの甘辛煮		6月7日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 もやしの和え物 納豆 かぼちゃコロッケ ブルコギ炒め ミートソースパスタ 厚揚げの生姜あんかけ キャベツの和え物							
	昼食	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		梅餃子 豚肉のキムチ炒め かぼちゃ煮 小松菜のごま和え 枝豆のサラダ 漬物		カレーコロッケ 豚肉のオイスター炒め じゃが芋煮 レンコンサラダ コーン醤油炒め 漬物		海鮮ステーキ 鶏肉のスタミナ炒め がんも煮 わかめのサラダ 小松菜の和え物 漬物		ピーマンの肉詰め さつま揚げの生姜炒め 和風スパゲッティ カリフラワーのサラダ 大根煮 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		牛肉炒め ベイクドエッグポテト しらたきの甘辛炒め 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 漬物						
1日の 合計		581kcal 25.5g	571kcal 27.4g	617kcal 29.2g	616kcal 27.7g	584kcal 30.5g	575kcal 32.6g	615kcal 29.6g												
朝食	6月8日 ごはん みそ汁 たら塩焼き カリフラワーの和え物 梅かつおザーサイ		6月9日 ごはん みそ汁 肉団子中華あん チンゲン菜の和え物 なます		6月10日 ごはん みそ汁 両巻き信田巻き 白菜の中華和え しそ昆布		6月11日 ごはん みそ汁 肉じゃが風煮 菜の花のお浸し ごま高菜 ご飯にのせてガパオライス オムレツ 春雨煮 にんじんしりしり ひじきの炒め物		6月12日 パン スープ キャベツのソテー ブロッコリーマリネ かぼちゃサラダ 肉豆腐 かき揚げ もやしの炒め物 さつま芋サラダ		6月13日 ごはん みそ汁 海鮮いか団子煮 いんげんの和え物 おかず生姜 みそ味つくね 鶏肉の五目炒め シュウマイ 春雨サラダ 白菜のうま煮		6月14日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり きのごまりネ しそ昆布 卵の花フライ 他人煮 がんも煮 もやしのわさび和え 大根の中華和え							
	昼食	かに玉 鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 里芋の煮物 ほうれん草のごま和え		埼玉特製カレー 焼いて食べる肉詰めいなり 小松菜の和え物 お豆サラダ		八宝菜 しゅうまい 切干大根の和え物 マカロニ炒め		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		梅餃子 麻婆茄子 さつま揚げのカレー炒め 路煮 玉ねぎのおかか和え 漬物		鶏肉の生姜焼き 豚肉の焼肉炒め じゃが芋煮 小松菜の和え物 お麩の酢の物 漬物		小籠包 鶏肉の塩炒め ひじきのサラダ ほうれん草のソテー コーンサラダ 漬物						
1日の 合計		542kcal 29.3g	610kcal 26.5g	560kcal 25.2g	575kcal 24.7g	585kcal 26.2g	552kcal 30.7g	551kcal 26.9g												
朝食	6月15日 ごはん みそ汁 白菜のそぼろ炒め 菜の花の和え物 納豆		6月16日 ごはん みそ汁 たら塩焼き ベーコン炒め おかず生姜 ナポリタン コーンクリームコロッケ 肉じゃが ひじきの炒め煮 コーンサラダ		6月17日 ごはん みそ汁 三角信田巻き 里芋の煮物 野沢菜漬 たこ焼き 焼肉炒め ビーフン炒め もやしの炒め物 スパサラダ		6月18日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 里芋の煮物 蒟の中華和え チキンカツ～味噌ダレ～ 野菜と豆腐のちゃんぽん風炒め キャベツのカレー煮 茄子の煮びたし 玉ねぎのマリネ		6月19日 パン スープ ロールキャベツ チンゲン菜のドレ和え ポテトサラダ ご飯にのせて天津飯 シュウマイ 野菜炒め 小松菜の和え物 ひじき煮		6月20日 ごはん みそ汁 がんも煮そぼろあんかけ 白菜の和え物 しそ昆布 ミートボール 鶏肉野菜炒め 切干大根煮 いんげんのわさび和え 里芋田楽		6月21日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とし さつま芋サラダ ごま高菜 野菜コロッケ ベイクドエッグポテト 野菜のガーリック炒め チンゲン菜のソテー 人参グラッセ							
	昼食	鶏肉の照り焼き ビーフン炒め 焼き豆腐の甘味噌かけ いんげんの和え物 昆布豆		ナポリタン コーンクリームコロッケ 肉じゃが ひじきの炒め煮 コーンサラダ		野菜コロッケ さつま揚げの炒め物 ブロッコリー中華炒め さつま芋甘煮 小松菜の和え物 漬物		牛肉の甘辛炒め おこのみやき わかめのサラダ 菜の花おひたし 蒟蒻の金平 漬物		かき揚げ 豚肉のキムチ炒め 春雨煮 もやしの和え物 蓮根の炒め物 漬物		ハムステーキ チャブチェ カレー 大根菜の和え物 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 ほうれん草の和え物 玉ねぎの炒め物 漬物						
1日の 合計		630kcal 31.1g	618kcal 27.1g	604kcal 25.5g	617kcal 25.4g	605kcal 26.1g	559kcal 26.3g	596kcal 25.2g												
朝食	6月22日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 なすのおひたし 梅かつおザーサイ		6月23日 ごはん みそ汁 肉団子中華あんかけ ほうれん草の和え物 おかず生姜 鶏肉の照り焼き 和風パスタ 肉入り金平ごぼう キャベツの酢の物 大豆煮		6月24日 ごはん みそ汁 信田巻き じゃが芋ドレ和え 松前漬け高菜 ハヤシオムレツ 水餃子 いんげんの中華炒め 大根の昆布和え		6月25日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 おぐらの和え物 しそ昆布 コーンコロッケ 豚肉のピリ辛炒め ひじきとごぼうのごまサラダ ビーフン炒め がんも煮		6月26日 パン スープ 玉子ロール 冬瓜の昆布和え かぼちゃサラダ ハンバーグ～トマトガーリック～ 野沢菜パスタ ブロッコリーのバターソテー 玉ねぎマリネ		6月27日 ごはん みそ汁 筑前煮 ウインナー 梅かつおザーサイ シュウマイ あじの塩焼き 焼きうどん 大根のゆかり和え コーンソテー		6月28日 ごはん みそ汁 きのご炒め 蒟とお麩のおかか和え 松前漬け高菜 肉入りコロッケ チキンチャップ 蓮根金平 ピーマンの甘辛炒め もやしのキムチ和え							
	昼食	みそ味つくね 牛肉のすき煮 野菜の味噌煮 もやしの磯辺和え ひじきのサラダ		鶏肉の照り焼き 和風パスタ 肉入り金平ごぼう キャベツの酢の物 大豆煮		野菜コロッケ さつま揚げの炒め物 ブロッコリー中華炒め さつま芋甘煮 小松菜の和え物 漬物		牛肉の甘辛炒め おこのみやき わかめのサラダ 菜の花おひたし 蒟蒻の金平 漬物		かき揚げ 豚肉のキムチ炒め 春雨煮 もやしの和え物 蓮根の炒め物 漬物		ハムステーキ チャブチェ カレー 大根菜の和え物 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 ほうれん草の和え物 玉ねぎの炒め物 漬物						
1日の 合計		630kcal 31.1g	618kcal 27.1g	604kcal 25.5g	617kcal 25.4g	605kcal 26.1g	559kcal 26.3g	596kcal 25.2g												
朝食	6月29日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 カリフラワーの和え物 おかず生姜		6月30日 ごはん みそ汁 海鮮いか団子煮 小松菜の和え物 ごま高菜																	
	昼食	春巻き 鶏肉のコンソメ煮 ナポリタン ごぼうの煮物 一口はんぺん		ご飯にのせて三色丼 つくね チャブチェ いんげんサラダ たこ焼き																
夕食		ハムステーキ 豚肉の塩レモン炒め なすの煮浸し ピーマンの昆布和え コーンソテー 漬物		ベイクドエッグポテト 鶏肉の中華炒め 水餃子 路煮 キャベツの和え物 漬物																
	1日の 合計	613kcal 25.4g	551kcal 25.3g																	
※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★																				
6月のパンの提供日は5・12・19・26日になります。																				
埼玉給食センター																				
																				