	火	水	木	金	土	日	月
	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
朝食	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり ほうれん草の和え物 しそ昆布	ごはん　みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 おかか生姜	パン　スープ ミートボール 小松菜の辛子和え マカロニサラダ	ごはん　みそ汁 鶏肉のそぼろ炒め ブロッコリーの和え物 なます	ごはん　みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ おくらの和え物 納豆	ごはん　みそ汁 五目巾着 小松菜の炒め物 松前高菜	ごはん　みそ汁 厚揚げの炒めもの いんげんの胡麻和え 黒豆
昼食	野菜コロッケ 麻婆茄子 鶏肉の五目炒め 小松菜の和え物 金時豆	オムレツ さばの塩焼き 和風パスタ 金平ごぼう いんげんの胡麻和え	豚肉の生姜炒め しゅうまい ビーフン炒め ひじき煮 ピーマンマリネ	和風ハンバーグ 根菜煮 チンゲン菜のナムル ポテトサラダ	野菜かきあげ カレイの照り焼き 高野豆腐の煮物 大根サラダ いんげんの磯辺和え	ネギ入りオムレツ 鶏肉の生姜炒め かぼちゃ煮 キャベツのゆかり和え 人参と大豆のケチャップ煮	星形コロッケ 炊き合わせ マカロニクリームソース 中華春雨 コールスローサラダ
夕食	彩り海鮮ステーキ 豚肉の味噌炒め 大根の柚子煮 チンゲン菜のお浸し カリフラワーのサラダ 漬物	野菜つくね 鶏肉の炒め物 じゃが芋の甘煮 人参とコーンのサラダ ブロッコリー炒め 漬物	ハムステーキ 豆腐のすき煮 れんこん金平 ほうれん草の煮びたし 中華もやし炒め 漬物	俵コロッケ 鶏肉のキムチ炒め 里芋とさつま揚げの煮物 白菜の和え物 もも缶 漬物	お好み焼き 牛肉の甘辛炒め がんも煮 カリフラワーのソテー 菜の花の辛子和え 漬物	ふんわり豆腐寄せ 焼肉炒め ふろふき大根 もやしキムチ 茄子の煮浸し 漬物	星形ハンバーグ ポトフ そうめん 人参しりしり オクラの和え物 漬物
1日の合計	556kcal　26.g	659kcal　31.3g	527kcal　34.4g	572kcal　25.9g	557kcal　28.7g	573kcal　22.9g	557kcal　36.1g
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
朝食	ごはん　みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 味の花	ごはん　みそ汁 高野豆腐煮 チンゲン菜の炒め物 梅かつおザーサイ	パン　スープ ロールキャベツ カリフラワー炒め ポテトサラダ	ごはん　みそ汁 信田巻き 金平炒め 納豆	ごはん　みそ汁 じゃがベーハンバーグ いんげんの炒め物 松前高菜	ごはん　みそ汁 野菜炒め 冬瓜のきのこ煮 ひじき煮	ごはん　みそ汁 カレイの照り焼き キャベツの炒め物 しそ昆布
昼食	キーマカレー ベイクドエッグポテト 味噌団子焼き 白菜の酢の物 大豆サラダ	豚肉の塩レモン炒め 白身魚フライ ビーフン炒め ちくわのお好み和え おくらの土佐和え	チキンカツ 里芋の煮物 焼きうどん ひじきのサラダ いんげんソテー	アジの味噌焼き 肉じゃが風煮 マカロニサラダ もやしとピーマンのナムル 生姜天	オムレツ～トマトソース～ がんも煮 キャベツの和え物 チンゲン菜の炒め物	レンコンつくね 鶏肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 マリネサラダ 小松菜の和え物	豚丼 海鮮豆腐ステーキ 茄子のトマトソース 野菜の浅漬け もやしの中華炒め
夕食	いそべ小判焼き 鶏肉の生姜炒め もやしのオイスター炒め さつまいも甘煮 いんげんごま和え 漬物	ピーマンの肉詰め 鶏肉のトマト煮 茄子炒め ほうれん草のソテー 枝豆の炒め物 漬物	カニ玉 豚肉のポン酢炒め 切干大根煮 菜の花の炒め物 冬瓜の煮物 漬物	しゅうまい 鶏肉の照り煮 春雨炒め 白菜の煮びたし きのこ炒め 漬物	野菜コロッケ 豚肉の生姜炒め グラタン カリフラワーのソテー わかめサラダ 漬物	コーンピースオムレツ ごまドレ豚しゃぶサラダ 味噌ポテト ほうれん草の和え物 切干大根サラダ 漬物	ちぢみ 麻婆豆腐 ビーフン炒め チンゲン菜ナムル もも缶 漬物
1日の合計	565kcal　27.2g	628kcal　27.7g	593kcal　25.6g	549kcal　31.9g	586kcal　25.3g	592kcal　25.g	600kcal　30.4g
	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
朝食	ごはん　みそ汁 豆腐チャンプルー おくらの和え物 春雨サラダ	ごはん　みそ汁 肉じゃが風煮 チンゲン菜の和え物 なます	パン　スープ スクランブルエッグ ブロッコリーの和え物 スパゲティサラダ	ごはん　みそ汁 両巻き信田巻き ピーマンの中華炒め ポテトサラダ	ごはん　みそ汁 ウィンナーソテー じゃがいものおかか煮 黒豆	ごはん　みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 しそ昆布	ごはん　みそ汁 ハムステーキ＆しゅうまい コールスローサラダ 納豆
昼食	野菜炒め 春巻き チャプチェ わかめのサラダ にんじんしりしり	鶏肉のチーズ焼き オムレツ 金平スライス いんげんサラダ マカロニのカレー炒め	豚キムチ炒め 揚げチヂミ がんもの煮物 小松菜の辛子和え 春雨炒め	ハンバーグ～デミグラスソース～ 高野豆腐の煮物 キャベツのペッパー炒め 大根梅和え	厚揚げの麻婆炒め ピーマンの肉詰め かぼちゃ煮 ビーフン炒め いんげんの胡麻和え	高菜オムレツ 鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 味噌ポテト ほうれん草の胡麻和え	カニクリームコロッケ ブルコギ炒め ナポリタン 厚揚げの生姜あんかけ 大豆の洋風煮
夕食	ハムステーキ 豚肉のケチャップ炒め きんぴらごぼう 白菜のうま煮 いんげんごま和え 漬物	かぼちゃコロッケ 豆腐の韓国風煮 中華もやし炒め わかめとふの酢の物 さつま芋サラダ 漬物	彩り海鮮ステーキ 焼肉炒め ひじき煮 ほうれん草の和え物 もやしの生姜和え 漬物	ごぼう天 ポークチャップ マカロニ炒め 菜の花ソテー 白菜の柚子和え 漬物	棒餃子 焼きそば 茄子炒め チンゲン菜の炒め物 ピーマン炒め 漬物	野菜つくね ソース野菜炒め 春雨サラダ 小松菜の和え物 蓮根のおかか煮 漬物	お好み焼き 鶏肉の塩炒め 根菜煮 カリフラワーのサラダ 白菜のゆかり和え 漬物
1日の合計	607kcal　25.6g	665kcal　29.3g	682kcal　29.1g	583kcal　25.6g	642kcal　26.1g	620kcal　32.3g	696kcal　28.2g
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
朝食	ごはん　みそ汁 がんも煮 ブロッコリー炒め なます	ごはん　みそ汁 五目巾着 野菜炒め 松前高菜	パン　スープ ベーコンソテー インゲンサラダ マカロニサラダ	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり キャベツ炒め物 しそ昆布	ごはん　みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 春菊の和え物 梅かつおザーサイ	ごはん　みそ汁 筑前煮風 カリフラワーの炒め物 納豆	ごはん　みそ汁 厚揚げのひき肉炒め ピーマンの金平 味の花
昼食	豆腐ハンバーグ～青じそソース～ カップグラタン 鶏そぼろとこんにゃくの炒め物 キャベツの炒め物 玉ねぎのマリネ	シチューオムレツ 切干大根煮 チンゲン菜の炒め物 木耳ナムル	埼北特製カレー 春雨サラダ コーンソテー ミニたいやき	春巻 すき焼き風煮 水餃子～生姜あん～ チンゲン菜の昆布和え 大豆煮	鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ひじきの炒め煮 キャベツのゆかり和え	豚肉のピリ辛炒め 照り焼きハンバーグ がんもの煮物 ほうれん草の和え物 生姜天	ごはんにのせて三色丼 アジの照り焼き 玉子豆腐 マカロニ炒め もやしの炒め物
夕食	いそべ小判焼き 豚肉のカレー炒め ひじき煮 小松菜の和え物 ポテトサラダ 漬物	かき揚げ 茄子炒め きんぴらごぼう 人参とツナのサラダ ほうれん草のごま和え 漬物	タラの照り焼き 鶏肉の韓国風炒め 冬瓜の煮物 里芋のおかか煮 もやし炒め 漬物	野菜つくね 豚肉のポン酢炒め 南瓜煮 小松菜の和え物 人参しりしり 漬物	麻婆豆腐 ちぢみ なすとピーマンの炒め物 いんげんの和え物 もも缶 漬物	カレーコロッケ 鶏肉の塩炒め 春雨サラダ 大根煮 オクラの和え物 漬物	ハムステーキ 豚肉の味噌炒め じゃが芋のおかか煮 チンゲン菜のお浸し キャベツの昆布和え 漬物
1日の合計	580kcal　27.2g	653kcal　24.6g	645kcal　23.5g	552kcal　28.5g	612kcal　30.9g	601kcal　27.3g	668kcal　35.8g
	7月29日	7月30日	7月31日				
朝食	ごはん　みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 松前高菜	ごはん　みそ汁 肉団子甘酢あん いんげんの炒め物 しそ昆布	パン　スープ 豆腐ハンバーグ 白菜の和え物 ポテトサラダ				
昼食	胡麻ドレで食べる豚しゃぶ チキンナゲット かぼちゃ煮 切干大根の酢の物 黒豆	鯖の味噌焼き もろこし焼き ごはんにのせてガパオライス 人参サラダ わかめとふのだし煮	ミラノ風チキンカツ チーズ入りつくね ビーフン炒め 和風サラダ もやし炒め				
夕食	彩り海鮮ステーキ 豚肉の生姜炒め 厚揚げ炒め 冬瓜の煮物 レンコンサラダ 漬物	ねぎ焼き 麻婆なす 里芋煮 ほうれん草の煮びたし こんにゃくとピーマンの金平 漬物	ハムステーキ 豚肉のゆず炒め がんも煮 チンゲン菜ナムル ブロッコリーとツナのサラダ 漬物				
1日の合計	605kcal　36.1g	609kcal　30.g	697kcal　28.7g				

※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★

7月のパンの提供日は3・10・17・24・31日になります。

埼北給食センター