	金	土	日	月	火	水	木
	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日
朝食	ごはん　みそ汁 五目巾着 小松菜の和え物 黒豆	ごはん　みそ汁 カレイの塩焼き 蓮根の甘辛炒め 味の花	ごはん　みそ汁 豆腐のうま煮 チンゲン菜の炒め物 おかか生姜	ごはん　みそ汁 鶏そぼろ炒め ピーマンの金平 なます	ごはん　みそ汁 ウィンナーソテー 納豆 じゃがいものおかか煮	ごはん　みそ汁 肉団子甘酢あん 白菜の和え物 しそ昆布	パン　スープ 玉子ロール もやし炒め さつま芋サラダ
昼食	野菜コロッケ なすとピーマンの炒め物 根菜煮 ひじきの炒め煮 もやしのキムチ和え	ベイクドエッグポテト 鶏肉のトマト煮 野菜炒め マカロニサラダ なます	お弁当海鮮ステーキ 豚肉のすき煮 ビーフン炒め キャベツのゆかり和え 人参と大豆のコンソメ煮	エビカツ マカロニナポリタン かぼちゃ煮 いんげんの胡麻和え 小松菜の和え物	八宝菜 金平ごぼう お豆サラダ 里芋みそ煮	アジ照り焼き 肉野菜炒め 炊き合わせ 春雨サラダ チンゲン菜のソテー	天ぷら盛り合わせ 鶏そぼろとこんにゃくの炒め物 大根和風和え キャベツの中華炒め
夕食	鶏肉のネギ味噌焼き 豆腐の野菜あんかけ ピーマンのオイスター炒め チンゲン菜のお浸し コーンサラダ 漬物	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め じゃがいもの甘辛煮 わかめとふの酢の物 いんげんの中華炒め 漬物	ちぢみ 鶏肉カレー炒め 冬瓜の煮物 もやしの磯辺和え ブロッコリー炒め 漬物	彩り海鮮ステーキ 鶏肉の味噌炒め 切干大根煮 白菜の煮びたし チンゲン菜のサラダ 漬物	ハムステーキ さつま揚げともやしのオイスター炒め ひじき煮 カリフラワーのサラダ キャベツの浅漬け 漬物	みそ味つくね 厚揚げ炒め しゅうまい 菜の花おかか和え ピーマン甘辛炒め 漬物	豚肉の生姜炒め もろこし焼き ビーフン炒め ブロッコリーとツナのサラダ ほうれん草の和え物 漬物
1日の合計	607kcal　26.4g	584kcal　26.4g	558kcal　27.g	630kcal　28.5g	629kcal　31.3g	623kcal　28.8g	570kcal　27.1g
	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日
朝食	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり インゲンサラダ 松前風高菜	ごはん　みそ汁 ちくわ玉子とじ 春菊の和え物 梅かつおザーサイ	ごはん　みそ汁 ミートボール ブロッコリー炒め マカロニサラダ	ごはん　みそ汁 信田巻き ピーマンの中華炒め なます	ごはん　みそ汁 肉じゃが風煮 蓮根炒め 納豆	ごはん　みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 ひじき煮	ごはん　みそ汁 豆腐ハンバーグ いんげんの炒め物 しそ昆布
昼食	メンチカツ 鶏五目炒め ゆかりパスタ なすの煮びたし 人参とこんにゃくの甘辛煮	タラ塩焼き すき焼き風煮 チャプチェ チンゲン菜のお浸し 水餃子	ネギ入りオムレツ 肉野菜炒め 切干大根煮 白菜の和え物 人参しりしり	麻婆厚揚げ 野菜コロッケ れんこん金平 チンゲン菜のナムル ウィンナー	カレイ煮付け 揚げ出し豆腐 ビーフン炒め 小松菜の胡麻和え 人参の韓国風炒め	もちもち肉味噌フライ ソース焼きそば がんも煮 金平ごぼう ひじきのサラダ	揚げチヂミ 鶏肉の五目炒め マカロニサラダ 大豆煮 かぼちゃ煮
夕食	お好み焼き 麻婆豆腐 白菜の煮びたし 煮豆 人参マリネ 漬物	豆腐ハンバーグ 鶏肉のトマト煮 冬瓜の煮物 もやし和風サラダ コーンバター炒め 漬物	かき揚げ 鶏肉の炒め物 里芋煮 いんげんサラダ おふ煮 漬物	プルコギ ふんわり豆腐寄せ ふろふき大根 中華もやし炒め こんにゃく甘辛煮 漬物	みそ味つくね 麻婆なす 春雨サラダ ふき煮 スライスオニオン鰹 漬物	ベイクドエッグポテト 鶏肉のコンソメ炒め 大豆のトマト煮 ニラもやし炒め わかめとふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉のスタミナ炒め さつまいも甘煮 ほうれん草の和え物 いんげんの中華炒め 漬物
1日の合計	634kcal　25.1g	581kcal　25.6g	625kcal　24.g	615kcal　22.g	632kcal　26.1g	600kcal　24.g	634kcal　23.1g
	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日
朝食	ごはん　みそ汁 五目巾着 ピーマンの金平 松前風高菜	ごはん　みそ汁 ハムステーキ コールスローサラダ 納豆	ごはん　みそ汁 きのこ炒め なすの煮びたし 梅かつおザーサイ	ごはん　みそ汁 カレイの塩焼き もやし炒め なます	ごはん　みそ汁 ちくわの玉子とじ 切干大根サラダ 味の花	ごはん　みそ汁 がんも煮 ブロッコリー炒め しそ昆布	パン　スープ ベーコンソテー ポテトコンソメ煮 マカロニサラダ
昼食	ビーフインコロッケ 根菜のごまドレサラダ 水餃子 もやしのキムチ和え たこ焼き	鶏団子のチリソース コーンコロッケ 野菜炒め いんげんの胡麻和え キャベツの酢の物	シチューオムレツ 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 じゃがバター	カレー メンチカツ ビーフン炒め お豆サラダ	ハンバーグ～ステーキソース～ ナポリタン マリネ いんげんの胡麻和え	豚丼 かぼちゃコロッケ 野菜のごった煮 もやし和え キャベツ炒め	チキンカツ～味噌ダレ～ ポトフ ひじき煮 マリネ
夕食	コーンビースオムレツ 鶏肉の炒め物 高野豆腐の煮物 大根ゆかり和え 人参しりしり 漬物	厚揚げの中華炒め ごまじゃがお焼き 金平ごぼう 小松菜の和え物 もも缶 漬物	鶏肉の味噌焼き さつま揚げ炒め かぼちゃ煮 白菜の炒め物 ほうれん草の和え物 漬物	もろこし焼き ポークチャップ ジャーマンポテト 生姜天 小松菜の和え物 漬物	彩り海鮮ステーキ 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 カリフラワーの和え物 インゲンソテー 漬物	カニ玉 チャプチェ さつまいもの肉じゃが 白菜の炒め物 カリフラワーのサラダ 漬物	ピーマンの肉詰め 豚肉の甘辛炒め 豆腐の中華煮 ほうれん草のごま和え もも缶 漬物
1日の合計	625kcal　26.5g	563kcal　23.9g	622kcal　30.8g	617kcal　30.6g	619kcal　28.9g	601kcal　24.5g	621kcal　25.4g
	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日
朝食	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	ごはん　みそ汁 肉団子中華あんかけ オクラの和え物 松前風高菜	ごはん　みそ汁 鶏肉のそぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 黒豆	ごはん　みそ汁 さつま揚げの炒め物 ウィンナー ごま高菜	ごはん　みそ汁 豆腐のうま煮 さつま芋煮 いんげんの和え物	パン　スープ ロールキャベツ 小松菜炒め ポテトサラダ
昼食	白身魚フライ～トマトソース～ 野菜炒め いんげんの中華炒め 人参としらたきの甘辛煮	コーンクリームコロッケ 豚キムチ炒め ビーフン炒め がんも煮 切干大根の酢の物	鶏肉のコンソメ煮 玉子豆腐 ナポリタン ごぼうの煮物 ひとくちはんぺん	鶏の照り焼き 野菜と豆腐のちゃんぽん風 水餃子 なすの煮びたし 大根の昆布和え	野菜コロッケ オムレツ マカロニサラダ 大豆煮 いんげんの胡麻和え	プルコギ炒め つくね ビーフン炒め かぼちゃ煮 白菜炒め	春巻き 鶏野菜炒め 根菜煮 小松菜のソテー 昆布豆
夕食	ベイクドエッグポテト 豚肉の辛みそ炒め れんこん金平 オクラの和え物 大豆煮 漬物	しゅうまい 麻婆豆腐 さつま揚げともやしのオイスター炒め ポテトサラダ わかめのごまポン酢和え 漬物	ハムステーキ 豚肉の炒め物 冬瓜の煮物 ちくわ炒め おふ煮 漬物	ちぢみ 豚肉のトマト煮 春雨サラダ ブロッコリーの和え物 じゃがいも煮 漬物	ピーマンの肉詰め 鶏肉の生姜炒め 厚揚げの煮物 キャベツゆかり和え コーンサラダ 漬物	カレイの味噌焼き すき焼き風煮 さつま揚げ炒め 冬瓜の煮物 ごぼうサラダ 漬物	しゅうまい 牛肉のスタミナ炒め 大根の煮物 わかめと玉ねぎのわさび和え もやしの生姜和え 漬物
1日の合計	624kcal　28.2g	627kcal　28.4g	580kcal　24.3g	582kcal　31.7g	617kcal　28.2g	633kcal　30.9g	565kcal　20.5g
	8月29日	8月30日	8月31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 ちくわの炒め物 チンゲン菜の和え物 納豆	ごはん　みそ汁 カレイの照り焼き キャベツの炒め物 なます	※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	トンカツ ひき肉じゃが 高野豆腐の煮物 春雨の中華煮 ひじきのサラダ	中華炒め 焼きうどん 水餃子 大根キムチ マカロニ炒め	かに玉 鶏肉のスタミナ炒め 厚揚げの生姜あんかけ 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	★お知らせ★			
夕食	お好み焼き 鶏肉ケチャップ炒め 切干大根煮 白菜のお浸し もも缶 漬物	もろこし焼き プルコギ 運根の甘辛煮 ふき煮 オクラのおかか和え 漬物	いそべ小判焼き ナポリタン かぼちゃ煮 ピーマンの甘辛炒め いんげんの辛子和え 漬物	8月のパンの提供日は7・21・28日になります。			
1日の合計	621kcal　25.5g	581kcal　28.3g	619kcal　32.8g				

埼北給食センター