

月		火		水		木		金		土		日	
朝食	9月1日 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	9月2日 ごはん みそ汁 信田巻き 金平炒め 納豆	9月3日 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	9月4日 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	9月5日 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ オクラの和え物 納豆	9月6日 ごはん みそ汁 五目巾着 小松菜の炒め物 松前風高菜	9月7日 ごはん みそ汁 筑前煮風 カリフラワーの炒め物 黒豆						
	ハンバーグ 野菜炒め カップグラタン いんげんのわさび和え 人参グラッセ												
昼食	ビーマンの肉詰め 豚肉味噌炒め 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	野菜コロッケ 麻婆豆腐 鶏肉の五目炒め 小松菜の和え物 春雨の中華煮	ごはんにのせてビビンバ もちし焼き ナポリタン コールスローサラダ 厚揚げの生姜あんかけ	埼玉特製カレー オムレツ 大根サラダ 桃缶	ハンバーグ～ポン酢～ 高野豆腐の煮物 わかめのサラダ もやしの炒め物	ベイクドエッグポテト 豚肉の味噌炒め 鶏そぼろとこんにゃくの炒め物 大豆煮 チンゲン菜の昆布和え	豚肉ピリ辛炒め ビーマン肉詰め がんもの煮物 いんげんの和え物 生姜天						
	1日の 合計							577kcal 23.6g	613kcal 29.1g	614kcal 28.g	603kcal 28.2g	619kcal 30.5g	578kcal 28.2g
朝食	9月8日 ごはん みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 味の花	9月9日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 チンゲン菜の炒め物 梅ザーサイ	9月10日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 おおかき生姜	9月11日 パン スープ スクランブルエッグ カリフラワー炒め ポテトサラダ	9月12日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ いんげんの炒め物 松前風高菜	9月13日 ごはん みそ汁 野菜炒め 冬瓜のきのこ煮 ひじき煮	9月14日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き 鶏肉の洋風炒め 切干大根煮 キャベツの炒め物 しそ昆布						
	鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ひじきの炒め煮 キャベツゆかり和え												
昼食	鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ひじきの炒め煮 キャベツゆかり和え	ちくわの磯辺天 ビーフン炒め マカロニ炒め 金平ごぼう もやしキムチ	八宝菜 かぼちゃ煮 春雨サラダ 笹かま	豆腐ハンバーグ 豚肉の生姜炒め ナポリタン たこ焼き 人参しりしり	チキンカツ～味噌ダレ～ 野沢菜パスタ 蓮根の甘辛煮 ビーマンマリネ	お弁当海鮮ステーキ 鶏肉のスタミナ炒め 肉入り金平ごぼう キャベツの酢の物 大豆サラダ	春巻 豚肉の生姜炒め かぼちゃ煮 小松菜の和え物 三色豆						
	1日の 合計							657kcal 30.5g	633kcal 25.1g	564kcal 29.6g	543kcal 25.5g	633kcal 31.1g	546kcal 25.1g
夕食	お好み焼き 豚肉の甘辛炒め もやしオイスター炒め じゃがいも煮 いんげんのごま和え 漬物	しゅうまい 鶏肉のトマト煮 なす炒め ほうれん草のソテー 枝豆の炒め物 漬物	かに玉 豚肉のポン酢炒め 厚揚げの煮物 菜の花の炒め物 冬瓜の煮物 漬物	野菜コロッケ 鶏肉の照り煮 春雨炒め 白菜の煮びたし きのこ炒め 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉の生姜炒め カップグラタン カリフラワーのソテー 和風サラダ 漬物	ちぢみ 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	もちし焼き 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							657kcal 30.5g	633kcal 25.1g	564kcal 29.6g	543kcal 25.5g	633kcal 31.1g	546kcal 25.1g
朝食	9月15日 ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー オクラの和え物 ごぼうサラダ	9月16日 ごはん みそ汁 ちくわと玉ねぎの玉子とじ 春菊の和え物 梅ザーサイ	9月17日 ごはん みそ汁 信田巻き ビーマンの中華炒め ポテトサラダ	9月18日 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	9月19日 ごはん みそ汁 ウインナーソテー じゃがいもおおかき煮 黒豆	9月20日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 ブロッコリーの和え物 しそ昆布	9月21日 ごはん みそ汁 厚揚げのそぼろ炒め ビーマンの金平 味の花						
	照り焼きハンバーグ チャブチェ 水餃子 インゲンサラダ 紅白なます												
昼食	鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ひじきの炒め煮 キャベツゆかり和え	肉じゃが コーンコロッケ もやしのキムチ和え ひじきのサラダ	肉豆腐 鶏そぼろ炒め 大根サラダ 三色豆	かぼちゃ天・なす天 お弁当海鮮ステーキ 鶏肉のカレー炒め もやし炒め わかめのサラダ	カレイの照り焼き ビーフン炒め ひじき煮 マカロニ炒め 大根の昆布和え	チーズつくね 豚肉のトマト煮 高野豆腐の煮物 かぼちゃ煮 玉ねぎマリネ	かに玉 鶏肉のスタミナ炒め 切干大根煮 里芋の煮物 ほうれん草ごま和え						
	1日の 合計							594kcal 25.g	601kcal 24.5g	588kcal 25.1g	613kcal 28.8g	587kcal 28.g	618kcal 30.6g
夕食	海鮮ステーキ 豚肉のケチャップ炒め 大豆の煮物 白菜の煮びたし キャベツごま和え 漬物	コーンピースオムレツ 豆腐の韓国風煮 冬瓜のかにあんかけ わかめとふの酢の物 さつまいもサラダ 漬物	お好み焼き 焼肉炒め きんぴらごぼう ほうれん草の和え物 もやしの生姜和え 漬物	野菜コロッケ 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 ソース野菜炒め なす炒め チンゲン菜の炒め物 ビーマン炒め 漬物	ベイクドエッグポテト ソース野菜炒め 春雨サラダ 小松菜の和え物 れんこんのおおかき煮 漬物	ねぎ入りオムレツ 豚肉の塩炒め 豆腐の梅あんかけ 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							594kcal 25.g	601kcal 24.5g	588kcal 25.1g	613kcal 28.8g	587kcal 28.g	618kcal 30.6g
朝食	9月22日 ごはん みそ汁 がんも煮 ブロッコリー炒め 紅白なます	9月23日 ごはん みそ汁 五目巾着 野菜炒め 松前風高菜	9月24日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり キャベツの炒め物 しそ昆布	9月25日 パン スープ ロールキャベツ ブロッコリーの和え物 スパゲティサラダ	9月26日 ごはん みそ汁 肉じゃが風 チンゲン菜の和え物 紅白なます	9月27日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 蓮根の甘辛煮 しそ昆布	9月28日 ごはん みそ汁 ハムステーキ&しゅうまい いんげんサラダ 納豆						
	豚キムチ炒め ちぢみ 水餃子 いんげんのわさび和え 春雨サラダ												
昼食	鶏肉の甘酢あんかけ スパゲティサラダ ひじきの炒め煮 キャベツゆかり和え	ビーマンの肉詰め ごまドレ豚しゃぶ チャブチェ 大根のゆず和え がんも煮	春巻 しゅうまい 肉野菜炒め 白菜の和え物 ひじき煮	唐揚げ 肉団子入りナポリタン オムレツ 切干大根の酢の物 わかめとふのだし煮	豚丼 もちし焼き 根菜煮 もやしの炒め物 昆布豆	鶏団子のチリソース煮 お好み焼き 切干大根煮 なすの煮びたし 豆腐のサラダ	つくね 鶏肉のすき煮 野菜のコンソメ煮 キャベツの酢の物 味噌ポテト						
	1日の 合計							577kcal 26.6g	585kcal 27.6g	621kcal 28.1g	582kcal 30.2g	581kcal 23.7g	622kcal 27.4g
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	野菜かきあげ なす炒め 金平ごぼう 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 里芋のおおかき煮 もやし炒め 漬物	野菜つくね 豚肉のポン酢炒め じゃがいも煮 小松菜の和え物 人参しりしり 漬物	冬瓜の麻婆あんかけ ちぢみ なすとビーマンの炒め物 いんげんの和え物 キャベツの中華炒め 漬物	カレーコロッケ 鶏肉の塩炒め 春雨サラダ 白菜の煮びたし オクラの和え物 漬物	もちし焼き 豚肉の味噌炒め かぼちゃ煮 チンゲン菜のお浸し 金平ごぼう 漬物						
	1日の 合計							577kcal 26.6g	585kcal 27.6g	621kcal 28.1g	582kcal 30.2g	581kcal 23.7g	622kcal 27.4g
朝食	9月29日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 小松菜の和え物 松前風高菜	9月30日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 おおかき生姜	ハンバーグ～照り焼きソース～ マカロニサラダ インゲンサラダ キャベツのペッパー炒め	※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★ 9月のパンの提供日は4・11・18・25日になります。									
	かつとし アジの塩焼き ビーフン炒め もやしの磯辺和え ひじき煮												
昼食	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 れんこんサラダ 漬物	ねぎ焼き 麻婆なす 里芋煮 ほうれん草の煮びたし こんにゃくとビーマンの金平 漬物											
	1日の 合計		610kcal 32.g					618kcal 30.3g					

埼玉給食センター

埼玉給食センター

