

	水	木	金	土	日	月	火
朝食	10月1日 ごはん みそ汁 信田巻き さつま揚げ入り金平 黒豆	10月2日 パン スープ ミートボール ブロッコリーサラダ ポテトサラダ	10月3日 ごはん みそ汁 カレイ塩焼き さつまいも甘煮 納豆	10月4日 ごはん みそ汁 鶏そぼろ炒め チンゲン菜おかか和え 紅白なます	10月5日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 いんげんの和え物 ごま高菜	10月6日 ごはん みそ汁 五目巾着 大根の酢の物 おかず生姜	10月7日 ごはん みそ汁 ウィンナーソテー さつまいもサラダ しそ昆布
昼食	サバの味噌焼き 野菜炒め チャブチェ わかめのサラダ 人参しりしり	厚揚げの麻婆炒め オムレツ かぼちゃ煮 ひじきのサラダ いんげんの和え物	チキンカツ そぼろ五目炒め 焼きうどん 小松菜和風煮 もやしキムチ和え	野菜コロッケ 豚肉韓国風炒め ミートソースパスタ 厚揚げの生姜あんかけ 白菜昆布和え	照り焼きつくね 豚肉のすき煮 野菜のごった煮 キャベツゆかり和え 人参と大豆ケチャップ煮	豚肉塩レモン炒め しゅうまい 味噌ポテト もやしの炒め物 ひじきのサラダ	ハンバーグ ビーフン炒め がんと煮 こんにゃくの甘辛煮 チンゲン菜のナムル
夕食	コーンコロッケ 鶏肉のトマト煮 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 大豆サラダ 漬物	お好み焼き 豚肉ネギ塩炒め 白菜の煮びたし 人参マリネ マカロニ炒め 漬物	ハムステーキ 豚肉味噌炒め じゃがいもの煮物 大根ゆかり和え もも缶 漬物	コーンビースオムレツ 鶏肉コンソメ炒め なすオイスター炒め カリフラワーの和え物 もやしサラダ 漬物	海鮮ステーキ 焼肉炒め ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 わかめとおふのだし煮 漬物	野菜かき揚げ 肉豆腐 きんぴらごぼう ブロッコリー和風サラダ 小松菜の和え物 漬物	カレイ照り焼き 鶏肉塩炒め 里芋の煮物 もやし生姜和え マカロニサラダ 漬物
1日の合計	584kcal 27.5g	610kcal 27.5g	604kcal 30.1g	646kcal 26.3g	603kcal 28.5g	646kcal 24.9g	600kcal 24.g
朝食	10月8日 ごはん みそ汁 玉子ロール じゃがいもの煮物 梅ザーサイ	10月9日 パン スープ ハムステーキ&しゅうまい カリフラワー炒め マカロニサラダ	10月10日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり キャベツの和え物 ごま昆布	10月11日 ごはん みそ汁 厚揚げの炒め物 ほうれん草おひたし 味の花	10月12日 ごはん みそ汁 野菜炒め オクラの和え物 納豆	10月13日 ごはん みそ汁 がんと煮 春菊の和え物 しそ昆布	10月14日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢たれ 白菜の和え物 もやしナムル
昼食	キーマカレー 味噌団子焼き ほうれん草の胡麻和え 切干大根の酢の物	冷しゃぶごまドレ 海鮮ステーキ 水餃子 いんげん生姜和え ひじき煮	豚キムチ炒め タラの塩焼き スパゲティサラダ かぼちゃ煮 こんにゃくの金平	大根そぼろ煮 ベイクドエッグポテト 野菜ガーリック炒め チンゲン菜のナムル 人参グラッセ	チヂミ 鶏肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ いんげんのごま和え	豚肉ブルコギ炒め かぼちゃ煮 ビーフン炒め 白菜炒め 三色豆	埼玉カレー ハムカツ 小松菜の炒め物 ひじきのサラダ
夕食	高菜オムレツ 麻婆なす 春雨サラダ きのこ炒め 小松菜ナムル 漬物	かぼちゃコロッケ 鶏肉ボン酢煮 ちくわとコーンの炒め物 もやし中華和え 枝豆サラダ 漬物	みそ味つくね ハムと豆腐のチャンプルー 蓮根甘辛煮 ブロッコリーの和え物 紅白なます 漬物	鶏肉のチーズ焼き 豚肉とさつま揚げの炒め物 さつまいも甘煮 ひじき煮 もも缶 漬物	かぼちゃの天ぷら 豚肉と白菜の煮物 ごぼうサラダ コーンソテー 黒豆 漬物	カレイ味噌焼き 鶏と野菜の洋風煮 なすとピーマンの炒め物 中華もやし炒め 大根キムチ和え 漬物	カニ玉 厚揚げのピリ辛炒め 冬瓜の煮物 カリフラワーサラダ オクラのゆかり和え 漬物
1日の合計	599kcal 25.6g	566kcal 25.8g	594kcal 24.9g	594kcal 28.3g	579kcal 25.1g	588kcal 28.g	589kcal 24.9g
朝食	10月15日 ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ピーマンサラダ 中華春雨	10月16日 パン スープ ロールキャベツ カリフラワーサラダ ごぼうサラダ	10月17日 ごはん みそ汁 筑前煮風 ほうれん草の和え物 ごま高菜	10月18日 ごはん みそ汁 五目巾着煮 里芋の煮物 黒豆	10月19日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 春菊の和え物 おかず生姜	10月20日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 白菜の和え物 味の花	10月21日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 金平ごぼう 納豆
昼食	ハンバーグ～照り焼きソース～ 野菜コロッケ ゆかりパスタ いんげんソテー マリネサラダ	チキンカツ～味噌ダレ～ 高野豆腐の煮物 マカロニ炒め 和風サラダ	麻婆豆腐 サバ塩焼き 水餃子 キャベツの和え物 ポテトサラダ	鶏団子のクリーム煮 カレーコロッケ 野菜炒め いんげんのごま和え こんにゃくと揚げの金平	エビカツ 他人煮 春雨サラダ しゅうまい 紅白なます	春巻き 鶏肉の五目炒め ひじきの炒め煮 もやしキムチ和え マカロニサラダ	肉じゃが 白菜炒め キャベツの酢の物 切干大根煮
夕食	梅餃子 鶏肉の韓国風炒め 切干大根サラダ 白菜の煮びたし なす生姜和え 漬物	ベイクドエッグポテト 豚肉と野菜ガーリック炒め ひじきの煮物 白菜の煮びたし かぼちゃいとこ煮 漬物	野菜つくね 親子煮 親子煮 さつまいもレモン煮 チンゲン菜のナムル たこやき 漬物	ねぎ焼き 豚肉となすの味噌炒め 切干大根煮 レンコンサラダ わかめとおふの酢の物 漬物	ピーマンの肉詰め 厚揚げオイスター炒め ジャーマンポテト 小松菜おかか和え もも缶 漬物	アジの照り焼き 豚肉甘辛煮 大根の味噌煮 チンゲン菜お浸し 三色豆 漬物	ふんわり豆腐寄せ 鶏そぼろと竹輪の煮物 かぼちゃ煮 きのこ炒め いんげんの磯辺和え 漬物
1日の合計	613kcal 23.8g	601kcal 24.8g	611kcal 22.4g	583kcal 26.1g	599kcal 26.g	585kcal 23.5g	573kcal 26.1g
朝食	10月22日 ごはん みそ汁 冬瓜と厚揚げの煮物 ピーマンの金平 黒豆	10月23日 パン スープ ベーコンソテー チンゲン菜サラダ マカロニサラダ	10月24日 ごはん みそ汁 カレイ照り焼き 蓮根甘辛煮 しそ昆布	10月25日 ごはん みそ汁 信田巻き 白菜の和え物 紅白なます	10月26日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり もやしの和え物 松前風高菜	10月27日 ごはん みそ汁 野菜炒め かぼちゃ煮 梅ザーサイ	10月28日 ごはん みそ汁 ちくわ玉子とし いんげんの和え物 ひじき煮
昼食	メンチカツ ナポリタン カップグラタン 小松菜の和え物 もやしの炒め物	鶏野菜きのこ玉子焼き 野菜炒め 大根の煮物 野菜の浅漬け 春雨炒め	ミラノ風チキンカツ ビビンバチャブチェ 和風サラダ 大豆煮	ビーフインコロッケ 根菜のごまドレサラダ ひじきとさつま揚げの煮物 なすの煮びたし 小松菜のソテー	シチューオムレツ 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 がんと煮	ハンバーグ～ステーキソース～ マカロニサラダ 無限大根 じゃがいものコンソメ煮	エビカツ そぼろ野菜炒め ビーフン炒め 人参とこんにゃく甘辛煮 ブロッコリーサラダ
夕食	豆腐ハンバーグ 鶏肉コンソメ炒め しらたきの炒め物 さつまいも甘煮 ブロッコリーの和え物 漬物	豚肉すき焼き風 しゅうまい 金平ごぼう いんげん辛子和え ポテトサラダ 漬物	コーンビースオムレツ 豚肉キムチ炒め 厚揚げ生姜あんかけ キャベツソテー 切干大根サラダ 漬物	海鮮ステーキ 鶏肉ケチャップ炒め マカロニ炒め カリフラワーサラダ オクラの和え物 漬物	タラの塩焼き 肉じゃが 白菜きのこ炒め わかめごまボン酢和え 大豆サラダ 漬物	ちぢみ 麻婆豆腐 冬瓜の煮物 もやしナムル ほうれん草の煮びたし 漬物	豚肉生姜炒め もろこし焼き なすの煮びたし 白菜柚子和え ピーマン炒め 漬物
1日の合計	569kcal 27.6g	597kcal 30.2g	613kcal 30.1g	614kcal 26.3g	591kcal 23.3g	620kcal 26.6g	576kcal 24.8g
朝食	10月29日 ごはん みそ汁 がんと煮 ほうれん草そてー しそ昆布	10月30日 パン スープ スクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ポテトサラダ	10月31日 ごはん みそ汁 ウィンナー炒め さつまいもサラダ ごま高菜	※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★ 10月のパンの提供日は2・9・16・23・30日になります。			
昼食	カレイ照り焼き 筑前煮 ナポリタン 小松菜おかか和え キャベツマリネ	白身フライ キーマカレー 味噌団子焼き 白菜の酢の物 大豆サラダ	唐揚げのチリソース 水餃子 いんげんわさび和え 人参しりしり				
夕食	野菜コロッケ 豚肉カレー炒め 高野豆腐の煮物 かぼちゃ煮 わかめ和風サラダ 漬物	ハムステーキ 鶏肉スタミナ炒め 春雨サラダ じゃがいも煮 春菊のごま和え 漬物	豆腐ハンバーグ 豚肉塩炒め 炊き合わせ チンゲン菜の和え物 ひじき煮 漬物				
1日の合計	616kcal 29.9g	574kcal 31.3g	606kcal 28.g				

埼玉給食センター



