

月		火	水	木	金	土	日
朝食	12月1日 ごはん みそ汁 ミートボール オクラの和え物 ごま高菜	12月2日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 春菊の和え物 納豆	12月3日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 白菜の和え物 しそ昆布	12月4日 パン スープ ワイン一炒め カリフラワーの和え物 ポテトサラダ	12月5日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子 さつまいも甘煮 もやし生姜和え	12月6日 ごはん みそ汁 五目巾着 プロッコリーサラダ 黒豆	12月7日 ごはん みそ汁 がんも煮 枝豆サラダ おかず生姜
	回鍋肉 豆腐ハンバーグ 春雨サラダ もやしキムチ和え 大根ゆかり和え	カレイの塩焼き マカロニナポリ じゃがいもそぼろ煮 ひじきサラダ こんにゃくの甘辛煮	鶏の甘酢あんかけ ビーフン炒め 大豆煮 もやし磯辺和え	ごまドレ豚しゃぶサラダ かぼちゃコロッケ ごはんにせてビビンパ チンゲン菜のソテー ¹ 白菜の浅漬け	鶏肉のピリ辛炒め つくね 切干大根煮 いんげんごま和え 白菜の浅漬け	シチューオムレツ コールスローサラダ 小松菜の和え物 もやしの中華炒め	ブルゴギ炒め チヂミ れんこん甘辛炒め ひじき煮 紅白なます
夕食	ビーマンの肉詰め 鶏肉のコンソメ炒め 金平ごぼう 白菜の和え物 がんも煮 漬物	コーンピースオムレツ 厚揚げの甘辛炒め 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 キャベツの炒め物 漬物	ねぎ焼き 豚肉のケチャップ炒め かぶとベーコンのコンソメ煮 ブロッコリーの和え物 コーンソテー ¹ 漬物	お好み焼き 鶏肉スマミナ炒め マカロニサラダ 冬瓜の煮物 三色豆 漬物	豚肉キムチ炒め アジの照り焼き ひじきとさつま揚げの煮物 ほうれん草ソテー ¹ 人参ナムル 漬物	ハムステーキ 豚肉となすの味噌炒め 春雨サラダ かぼちゃ煮 白菜のゆかり和え 漬物	鶏肉の生姜炒め コーンクロック じゃがいもおかか煮 チンゲン菜の炒め物 みかん缶 漬物
	621kcal 24.4g	609kcal 31.4g	582kcal 28.2g	596kcal 27.2g	585kcal 27.1g	574kcal 28.5g	617kcal 24.9g
1日の合計		12月8日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 金平ごぼう 昆布豆	12月9日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き 大根の煮物 ごま高菜	12月10日 パン スープ オムレツ 小松菜の炒め物 しそ昆布	12月11日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー ¹ プロッコリーのサラダ マカロニサラダ 紅白なます	12月12日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ 白菜の炒め物 人参マリネ	12月13日 ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 オクラの和え物 しそ昆布
朝食	タラの味噌焼き 鶏肉の五目炒め しらたきチャプチエ 切干大根煮 ほうれん草の和え物	埼北カレー 野菜炒め もやしナムル マカロニ炒め	八宝菜 しゅうまい 根菜煮 いんげんソテー ¹ お豆サラダ	豚肉キムチ炒め 野菜かき揚げ 春雨サラダ わかめのポン酢和え こんにゃくとビーマンの金平	肉豆腐 野菜コロッケ マカロニサラダ 小松菜の中華炒め ひじき煮	鶏肉ともやし炒め もろこし焼き ビーフン炒め キャベツの酢の物 大根の煮物	カレーコロッケ 他人とじ がんも煮 大豆のトマト煮 三色豆
	613kcal 29.5g	583kcal 27.1g	619kcal 28.3g	615kcal 25.g	628kcal 24.5g	593kcal 25.9g	616kcal 23.1g
1日の合計		12月15日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり チンゲン菜の和え物 納豆	12月16日 ごはん みそ汁 ハムステーキ＆しゅうまい プロッコリーサラダ 黒豆	12月17日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き 大豆サラダ ごま高菜	12月18日 パン スープ スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ¹ ごま高菜	12月19日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ 白菜の和え物 梅かつおザーサイ	12月20日 ごはん みそ汁 がんも煮 春菊の和え物 しそ昆布
夕食	サバの塩焼き 鶏肉の甘酢炒め 春雨中華炒め わかめナムル もやしの昆布和え	ハンバーグ 豚肉塩レモン炒め 和風ツナスパゲティ 切干大根の塩炒め コーンサラダ	豚丼 ピーマンの肉詰め 野菜炒め マカロニケチャップ炒め 白菜の浅漬け	麻婆豆腐 海鮮ステーキ プロッコリーのソテー ¹ ひじき煮 紅白なます	チキンカツ～味噌だれ～ マカロニサラダ もやし炒め のり塩ボテ	肉団子クリーム煮 マカロニサラダ 小松菜の中華炒め キャベツコーンソテー	鶏肉生姜炒め ベイクドエッグボテト 金平ごぼう 白菜の和え物 小松菜炒め
	596kcal 27.3g	595kcal 24.8g	611kcal 29.9g	627kcal 25.8g	583kcal 24.4g	612kcal 29.1g	617kcal 29.8g
1日の合計		12月22日 ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 白菜の和え物 中華春雨	12月23日 ごはん みそ汁 筑前煮 キャベツソテー ¹ 納豆	12月24日 ごはん みそ汁 信田巻き 金平ごぼう 黒豆	12月25日 パン スープ ロールキャベツ いんげんソテー ¹ マカロニサラダ	12月26日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き チングン菜の和え物 ごま高菜	12月27日 ごはん みそ汁 肉じゃが 五目巾着 しそ昆布
朝食	大豆入りキーマカレー さつまいもコロッケ マカロニサラダ 里芋の味噌煮	豚肉のビリ辛炒め チーズつくね 水餃子～生姜あん～ チングン菜ナムル 大豆煮	星形コロッケ ワイン一野菜炒め じゃがいもコンソメ煮 枝豆サラダ 春雨炒め	パンバーグ～デミグラスソース～ スパゲティーミートソース ほうれん草のソテー ¹ わかめとお麩の酢の物	ハムカツ 野菜炒め ビーフン炒め 大根の和え物 もやし生姜和え	チーズづくね 厚揚げの中華炒め ひじきとごぼうのサラダ かぼちゃ煮 ボテトサラダ	かぼちゃコロッケ チキンチャップ 高野豆腐の煮物 れんこんサラダ ビーマン甘辛炒め
	599kcal 29.7g	571kcal 30.8g	590kcal 27.8g	590kcal 31.g	568kcal 28.3g	567kcal 24.5g	618kcal 23.g
1日の合計		12月29日 ごはん みそ汁 玉子ロール コールスローサラダ 昆布豆	12月30日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり チンゲン菜の和え物 おかず生姜	12月31日 ごはん みそ汁 厚揚げのひき肉炒め 白菜の和え物 おかず生姜	※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★		
夕食	豚肉の酢豚風 チキンカツ マカロニカレー炒め 切干大根サラダ 和風サラダ	タラの塩焼き 鶏肉の塩レモン炒め れんこん金平 ひじきのサラダ さつまいも甘煮 漬物	星形しんじょ 豚肉のケチャップ炒め 花野菜サラダ 切干大根のサラダ もやし炒め 漬物	カレーコロッケ 鶏肉のオイスター炒め 厚揚げの煮物 なすの煮びたし コーンマリネ 漬物	コーンピースオムレツ 豚丼 春雨サラダ 白菜の炒め物 こんにゃく甘辛煮 漬物	ハムステーキ 鶏肉の味噌炒め マカロニ風サラダ 小松菜の和え物 大豆のトマト煮 漬物	海鮮ステーキ 豚肉の味噌炒め かぶとがんもの煮物 いんげんソテー ¹ キャベツの和え物 漬物
	575kcal 28.g	613kcal 23.1g	598kcal 29.8g	12月のパンの提供日は4・11・18・25日になります。			埼北給食センター

