

| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | |
|-------|---|---|--|--|--|--|--|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 | 2月1日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ チングン菜の和え物 紅白なます | 2月2日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ 炒り豆腐 春菊の和え物 納豆 ごま高菜 | 2月3日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ 炒り豆腐 春菊の和え物 納豆 ごま高菜 | 2月4日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり オクラの和え物 しそ昆布 | 2月5日 パン スープ ワインナー野菜炒め 枝豆ソテー ボテサラダ | 2月6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 黒豆 | 2月7日 ごはん みそ汁 五目巾着 プロッコリーのサラダ | | | | | | |
| | アジの照り焼き 鶏肉の炒め物 ピーフン炒め がんも煮 小松菜の和え物 | | チキンカツ＆オムレツ～ハヤシソース～ スパゲティーガーリックソテー ^{もやし炒め} 大根ゆかり和え | 豚肉ブルコギ炒め 海鮮ステーキ 根菜とさつま揚げの金平 白菜のおひたし 大豆煮 | タラの味噌焼き 肉野菜炒め カリフラワーのサラダ マカロニパルソテー ^{わかめごまポン酢和え} | 厚揚げのそぼろ炒め しゅうまい 春雨ときのこの中華炒め こんにゃく甘辛煮 いんげんサラダ | さつまいもロッケ 肉団子のクリーム煮 焼きうどん 白菜の昆布和え ほうれん草ソテー | 鶏肉の塩レモン炒め 野菜つくね スパゲティーナポリタン もやしサラダ 人参しりしり | | | | | |
| 昼食 | 豚肉ガーリック炒め 棒餃子 さつまいも甘煮 プロッコリーの和え物 三色豆 漬物 | ピーマン肉詰め 鶏肉のコンソメ炒め 冬瓜の煮物 こんにゃく金平 人参サラダ 漬物 | 高菜オムレツ 鶏肉ケチャップ炒め 春雨オイスター炒め チングン菜の和え物 キヤベツソテー ^{漬物} | 野菜かき揚げ 鶏肉ケチャップ炒め かぶとベーコンのコンソメ煮 プロッコリーの和え物 コーンソテー ^{漬物} | お好み焼き 鶏肉のスタミナ炒め ひじきとさつま揚げの煮物 キヤベツの煮びたし 大根の和え物 漬物 | 豚肉キムチ炒め タラの照り焼き マカロニサラダ 冬瓜の煮物 小松菜のお浸し 漬物 | ハムステーキ 豚肉のすき焼き風煮 春雨サラダ かぼちゃ煮 いんげんの磯辺和え 漬物 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1日の合計 | 553kcal 22.8g | 556kcal 22.3g | 614kcal 33.9g | 571kcal 23.1g | 615kcal 24.6g | 616kcal 25.8g | 628kcal 29.7g | | | | | | |
| 朝食 | 2月8日 ごはん みそ汁 がんも煮 枝豆サラダ おかず生姜 | 2月9日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き ちくわの玉子とじ 大根の煮物 ごま高菜 納豆 | 2月10日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ 大根の煮物 ごま高菜 納豆 | 2月11日 ごはん みそ汁 信田巻き 小松菜の煮びたし しそ昆布 | 2月12日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ 小松菜の煮びたし 人参マリネ | 2月13日 ごはん みそ汁 ペーパンソテー ^{いんげんサラダ} 紅白なます | 2月14日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ チングン菜の炒め物 マカロニサラダ | | | | | | |
| | 豚肉となすの味噌炒め ねぎオムレツ じゃがいもベッパー炒め キヤベツソテー ^{ごぼうサラダ} | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 豚肉とハムのうま煮 春雨とさつま揚げのサラダ 白菜の煮びたし いんげんソテー | ハンバーグ～オニオンソース～ 春雨とさつま揚げのサラダ 白菜の煮びたし いんげんソテー | 豆腐とハムのうま煮 鶏肉の生姜炒め マカロニカレー炒め れんこん甘辛煮 もやしナムル | 春巻き &しゅうまい 豚肉の生姜炒め ひじき煮 大根サラダ | 白身魚フライ～オーロラソース～ ボトフ ソース焼きそば かぼちゃ煮 小松菜のおひたし | ハート形ハムステーキ 豚肉のボン酢炒め たらこスパゲティ 野菜炒め カリフラワーサラダ | タラの塩焼き 鶏肉の甘酢炒め 冬瓜とがんも煮 わかめとお麸のだし煮 ブチチョコケーキ | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1日の合計 | 548kcal 24.2g | 575kcal 30.3g | 624kcal 30.1g | 578kcal 29.8g | 536kcal 32.2g | 4981kcal 28.8g | 536kcal 28.7g | | | | | | |
| 朝食 | 2月15日 ごはん みそ汁 高野豆腐煮 オクラの和え物 しそ昆布 | 2月16日 ごはん みそ汁 ハムステーキ 春菊の炒め物 黒豆 | 2月17日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり 春菊の炒め物 大豆サラダ もやしナムル | 2月18日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き 大豆サラダ ごま高菜 | 2月19日 パン スープ スクランブルエッグ ほうれん草のソテー ^{ごま高菜} | 2月20日 ごはん みそ汁 そぼろ炒め オクラごま和え 梅かつおザーサイ | 2月21日 ごはん みそ汁 がんも煮 春菊の和え物 しそ昆布 | | | | | | |
| | ちちみ 豚肉の韓国風炒め マカロニケチャップ炒め チングン菜の炒め物 三色豆 漬物 | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 海鮮ステーキ 豚肉のすき焼き風煮 かぶのきのこあん ほうれん草の煮びたし ベジタブルソテー ^{漬物} | もろこし焼き 豚肉の塩レモン炒め 里芋と竹輪の煮物 こんにゃくと油揚の甘辛煮 いんげんお浸し 漬物 | ねぎオムレツ 冬瓜のそぼろあんかけ しらたきの甘辛炒め キヤベツサラダ 小松菜の中華炒め 漬物 | 鶏肉コンソメ炒め 野菜ロッケ 切干大根の塩炒め れんこんサラダ インゲンソテー ^{漬物} | 鶏肉の五目炒め 鶏肉のボン酢炒め さつまいもの天ぷら 揚げ出し豆腐～和風あん～ プロッコリー炒め コーンサラダ 漬物 | 豚肉のスタミナ炒め さつまいもの天ぷら 揚げ出し豆腐～和風あん～ プロッコリー炒め コーンサラダ 漬物 | 鶏肉のボン酢炒め 三角春巻き チャブチエ ナスの煮びたし 人参マリネ 漬物 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1日の合計 | 548kcal 25.4g | 603kcal 32.7g | 615kcal 29.8g | 615kcal 33.6g | 572kcal 28.3g | 579kcal 27.6g | 624kcal 28.1g | | | | | | |
| 朝食 | 2月22日 ごはん みそ汁 ハムと豆腐のチャンプルー いんげんの和え物 納豆 | 2月23日 ごはん みそ汁 信田巻き キャベツの酢の物 しそ昆布 | 2月24日 ごはん みそ汁 白菜と竹輪のソテー ^{ごぼうサラダ} 昆布豆 | 2月25日 ごはん みそ汁 ミートボールケチャップ 菜の花ソテー ^{梅かつおザーサイ} | 2月26日 パン スープ ロールキャベツ ほうれん草のソテー | 2月27日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き 春菊のお浸し ごま高菜 | 2月28日 ごはん みそ汁 肉じゃが オクラの和え物 人参マリネ | | | | | | |
| | 鶏の味噌焼き 海鮮ビーフン 里芋とふきの煮物 かぼちゃ煮 紅白なます | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 豚肉不ぎ塩炒め しゅうまい マカロニたらこソテー ^{もやしの生姜和え} 黒豆 漬物 | エビカツ 厚揚げそぼろ炒め スパゲティミートソース さつまいも甘煮 大根の昆布和え もやしキムチ炒め | タラの塩焼き 鶏肉塩レモン炒め れんこん金平 ひじきのサラダ チングン菜の煮びたし 漬物 | コーンピースオムレツ 鶏肉ケチャップ炒め かぼちゃ小煮 カリフラワーのソテー ^{白菜ゆかり和え} 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 白菜ゆかり和え 漬物 | ふんわり豆腐寄せ 豚丼 春雨サラダ わかめナムル 冬瓜の煮物 漬物 | ハムステーキ 豚肉のキムチ炒め 和風マカロニソテー ^{小松菜の和え物} ひじき煮 漬物 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 1日の合計 | 627kcal 34.8g | 543kcal 22.3g | 596kcal 27.8g | 619kcal 31.4g | 589kcal 29.4g | 627kcal 28.2g | 617kcal 24.8g | | | | | | |
| 朝食 | ※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★ | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | 2月のパンの提供日は5・19・26日になります。(12日はごはんです) | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | | | | | | | | | | | | | |
| 1日の合計 | | | | | | | | | | | | | |

埼北給食センター

