

	水	木	金	土	日	月	火	
朝食	4月1日 ごはん みそ汁 そぼろ炒め チンゲン菜の和え物 納豆	4月2日 パン スープ ミートボールケチャップ ブロッコリーのソテー ポテトサラダ	4月3日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ・ウィンナー いんげんサラダ 梅かつおザーサイ	4月4日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラとコーンの和え物 昆布豆	4月5日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー チンゲン菜のお浸し おかず生姜	4月6日 ごはん みそ汁 カレーの塩焼き ピーマンマリネ 紅白なます	4月7日 ごはん みそ汁 信田巻き・木の葉かぼちゃ 冬瓜の煮物 ごま高菜	
昼食	ハンバーグ～デミソース～ じゃがいもとひじきのサラダ いんげんのコンソメ炒め キャベツの春雨煮	ごはんのにせて三色丼 かぼちゃしゅうまい マカロニサラダ 大豆とこんにゃくの煮物 もやし炒め	豚肉ケチャップ炒め 厚焼玉子 ビーフン炒め 金平ごぼう 人参グラッセ	タラのクリームソース 野菜炒め いんげんのごま和え 冬瓜の煮物	豚キムチ炒め 野菜コロケ スパゲティサラダ かぼちゃ煮 こんにゃく金平 チーズオムレツ	豚肉塩レモン炒め チーズささみフライ 高野豆腐の煮物 人参と大豆のケチャップ煮 ポテトサラダ	鶏の唐揚げ ナポリタン さつま揚げ入り野菜炒め いんげんのごま和え 里芋田楽	
夕食	高菜オムレツ 鶏肉ときのご炒め カリフラワーサラダ 菜の花ソテー 人参マリネ 漬物	サバの塩焼き 豚肉味噌炒め さつまいも甘煮 白菜の炒め物 切干大根の塩炒め 漬物	棒餃子 鶏肉となすの甘酢炒め がんも煮 ピーマンマリネ 大豆とひじきの煮物 漬物	もろこし焼き 鶏肉と里芋の味噌煮 大根と竹輪の煮物 小松菜の和え物 しらたき甘辛炒め 漬物	鶏肉のソース炒め 春雨サラダ 三角厚揚げ煮 もやしざっぱり和え 漬物	野菜つくね 豚肉ねぎ塩炒め ハム野菜炒め ごぼうサラダ ほうれん草のソテー 漬物	野菜かき揚げ 豚肉コンソメ炒め れんこん金平 白菜の煮びたし オクラ梅和え 漬物	
1日の合計	662kcal 25.3g	697kcal 30.7g	565kcal 22.8g	609kcal 29.5g	606kcal 22.4g	616kcal 26.3g	601kcal 23.6g	
朝食	4月8日 ごはん みそ汁 厚焼玉子 小松菜の辛子和え 納豆	4月9日 パン スープ ウィンナーソテー カリフラワーサラダ 人参マリネ	4月10日 ごはん みそ汁 筑前煮 オクラおかか和え しそ昆布	4月11日 ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き チンゲン菜の和え物 黒豆	4月12日 ごはん みそ汁 ミートボールケチャップ カリフラワーサラダ 三色豆	4月13日 ごはん みそ汁 五目巾着・木の葉しんじょ さつまいもサラダ しそ昆布	4月14日 ごはん みそ汁 ハムステーキしゅうまい チンゲン菜ソテー ポテトサラダ	
昼食	豚丼煮 三角春巻き ピビンパチャプチェ がんも煮 コールスローサラダ	サバの塩焼き 豚肉生姜炒め 白菜の煮びたし いんげん炒め ごぼうサラダ	肉じゃが ジャンボしゅうまい ビーフン炒め 小松菜の和え物 マカロニケチャップ炒め	ハムカツ 他人とじ かぼちゃ煮 白菜の酢の物 人参炒め	ちぢみ 鶏肉の五目炒め 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ いんげんの和え物	キーマカレー 白身魚フライ 味噌団子焼き ほうれん草のごま和え ひじき煮	パンキンキッシュ 鶏肉の甘酢炒め 肉入り金平ごぼう キャベツコンソメ炒め もやしのナムル	
夕食	豆腐ハンバーグ 鶏肉ボン酢炒め スパゲティベロン ブロッコリーとツナのサラダ 大根おかか煮 漬物	鶏野菜きのこ玉子焼き 肉団子クリーム煮 かぼちゃバター醤油煮 キャベツ生姜和え こんにゃく甘辛炒め 漬物	豚肉オイスター炒め エビカツ 冬瓜のかにあんかけ さつまいもしんじょ煮 もやしごま和え 漬物	お好み焼き 鶏肉塩炒め ごぼうの甘辛煮 菜の花のおひたし ベジタブルソテー 漬物	コーンピースオムレツ 豚肉塩レモン炒め 竹輪と大根の煮物 なすケチャップ煮 小松菜の磯辺和え 漬物	鶏肉のゆかり焼き さつま揚げ炒め 竹輪と大根の炒め物 白菜炒め わかめ和風和え 漬物	ねぎ焼き 豚肉の生姜炒め 切干大根とベーコンの炒め物 いんげんのおかか和え マカロニ炒め 漬物	
1日の合計	627kcal 26.g	598kcal 26.6g	588kcal 23.7g	580kcal 29.4g	602kcal 26.9g	620kcal 29.8g	618kcal 21.2g	
朝食	4月15日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり・れんこんさつま オクラの和え物 昆布豆	4月16日 パン スープ スクランブルエッグ キャベツコンソテー マカロニサラダ	4月17日 ごはん みそ汁 冬瓜と厚揚げの煮物 ほうれん草のソテー 梅かつおザーサイ	4月18日 ごはん みそ汁 アジの塩焼き 小松菜の和え物 ごま高菜	4月19日 ごはん みそ汁 じゃがべーハンバーグ キャベツ生姜和え スパゲティサラダ	4月20日 ごはん みそ汁 カレーの照り焼き いんげんサラダ ごま昆布	4月21日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ ブロッコリーマリネ 黒豆	
昼食	ミラノ風チキンカツ ひじきの五目炒め 菜の花の和え物 白菜の中華炒め	豚肉キムチ炒め 揚げチヂミ 水餃子～生姜あんかけ～ ポテトサラダ 和風サラダ	唐揚げの甘酢あんかけ 春雨サラダ 大根の洋風煮 こんにゃくと揚げの甘辛煮	回鍋肉 海鮮ステーキ ビーフン炒め 蓮根サラダ さつまいも甘煮	鶏肉のオイスター炒め カレーコロケ 金平ごぼう いんげんごま和え 大豆のトマト煮 漬物	ハヤシオムレツ 切干大根煮 チンゲン菜の和え物 がんも煮	豆腐ハンバーグ 冬瓜のそぼろ煮 根菜煮 かぼちゃ煮 中華炒め	
夕食	豚肉ブルコギ炒め もろこし焼き ウィンナー炒め かぼちゃ煮 ほうれん草の和え物 漬物	鶏肉ガーリック炒め ニラ饅頭 ひじきときのご煮 小松菜の炒め物 ミートボール 漬物	かぼちゃ天ぷら 豚肉ピリ辛炒め なすの味噌炒め 枝豆ソテー チンゲン菜ナムル 漬物	豚肉のオイスター炒め カレーコロケ 金平ごぼう いんげんごま和え 大豆のトマト煮 漬物	つくね 豚肉の甘辛炒め 豆腐チャンブルー なすの煮びたし ほうれん草ソテー 漬物	鶏肉のコンソメ煮 しゅうまい 白菜の炒め物 菜の花の炒め物 人参しりしり 漬物	タラのゆかり焼き 豚肉塩炒め がんも煮 小松菜の炒め物 春雨炒め 漬物	
1日の合計	601kcal 29.4g	631kcal 23.7g	592kcal 24.g	633kcal 28.1g	652kcal 29.1g	584kcal 27.5g	598kcal 25.5g	
朝食	4月22日 ごはん みそ汁 ウィンナーソテー オクラの和え物 おかず生姜	4月23日 パン スープ 肉団子の甘酢あんかけ コールスローサラダ ポテトサラダ	4月24日 ごはん みそ汁 玉子ロール 金平ごぼう さつまいも甘煮	4月25日 ごはん みそ汁 ハムと豆腐の炒め物 じゃがいも煮 人参マリネ	4月26日 ごはん みそ汁 プレーンオムレツ ブロッコリー炒め もやしナムル	4月27日 ごはん みそ汁 信田巻き・れんこんさつま 春菊の和え物 黒豆	4月28日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ・ウィンナー オクラの和え物 ごま高菜	
昼食	冷しゃぶ～ごまドレ～ たけのこコロケ 焼きうどん 青菜ときのご炒め物 わかめの和え物	厚揚げ麻婆炒め ねぎオムレツ マカロニサラダ 切干大根煮 春菊の和え物	天ぷら盛り合わせ さつま揚げ入り野菜炒め ひじきのサラダ わかめとお麩のだし煮	豚肉カレー炒め ピーマン肉詰めフライ がんも煮 もやしの生姜和え チンゲン菜の炒め物	鶏肉コロケ 筑前煮 ナポリタン 小松菜おかか和え マリネ	ハンバーグ～きのこソース～ ビーフン炒め 野菜の浅漬け いんげんとこんにゃくの甘辛煮	肉野菜炒め エビフライ 野菜パスタ ピーマンのソテー かぼちゃ煮	
夕食	鶏肉のチーズ焼き ビーフン炒め かぶの煮物 ほうれん草の磯辺和え 白菜の炒め物 漬物	鶏肉スタミナ炒め 海鮮ステーキ かぼちゃ小倉煮 人参ナムル ピーマンおひたし 漬物	棒餃子 豚肉ときのご炒め 冬瓜の煮物 コーンソテー 白菜の昆布和え 漬物	野菜かき揚げ 鶏肉の韓国風炒め ビーフンのサラダ 里芋煮 オクラのゆかり和え 漬物	鶏肉の味噌焼き 豚肉オイスター炒め 春雨中華煮 ベジタブルソテー ほうれん草と油揚げのお浸し 漬物	もろこし焼き 鶏肉となすの甘酢炒め 麻婆豆腐 しらたき炒め さつまいも甘煮 漬物	コーンコロケ 豚肉の塩レモン炒め さつま揚げ入り金平ごぼう 菜の花のおひたし もやしとハムの炒め物 漬物	
1日の合計	586kcal 23.8g	615kcal 27.8g	572kcal 27.8g	617kcal 22.9g	624kcal 30.g	592kcal 24.3g	601kcal 24.7g	
朝食	4月29日 ごはん みそ汁 がんものそぼろあんかけ いんげんの和え物 納豆	4月30日 ごはん みそ汁 野菜肉巻き・しゅうまい チンゲン菜ソテー スパゲティサラダ	※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	特製カレー オムレツ ほうれん草バターソテー マカロニ炒め	厚揚げ麻婆炒め 白身魚フライ 厚揚げと大根の煮物 キャベツ炒め 金平ごぼう	4月のパンの提供日は2・9・16・23日になります。 (4月30日の朝食は、木曜日ですが”ごはん”です) 朝食のパンの提供は4月で終了になります。 5月からは毎食ごはんとなります。 埼北給食センター					
夕食	豚肉ガーリック炒め ニラ饅頭 冬瓜の煮物 竹輪とこんにゃく甘辛煮 三色豆 漬物	ベイクドエッグポテト 鶏肉のコンソメ炒め ブロッコリー炒め 人参サラダ 白菜の生姜和え 漬物						
1日の合計	620kcal 27.3g	626kcal 23.7g						