

	月	火	水	木	金	土	日	
朝食	6月1日 ごはん みそ汁 鶏肉の八幡巻き なす炒め コーンサラダ	6月2日 ごはん みそ汁 ハンバーグ 白菜炒め 味の花	6月3日 ごはん みそ汁 ふんわり豆腐寄せ いんげんソテー きのこの和え物	6月4日 ごはん みそ汁 しゅうまい ごぼう炒め ビビンバ山菜	6月5日 ごはん みそ汁 玉子ロール 高野豆腐炒め ふきおかか和え	6月6日 ごはん みそ汁 チャプチェ めかぶ 豆サラダ	6月7日 ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ マカロニ炒め ごま昆布	
昼食	アジの照り焼き 鶏肉の味噌炒め 厚揚げの煮物 もやしキムチ炒め 切干大根煮	ごはんにのせてビビンバ コロッケ チンジャオピーフン マカロニガーリックソテー ひじき煮	肉団子の甘酢あんかけ れんこんサラダ 小松菜の和え物 こんにやくと油揚げの煮物	豚しゃぶごまドレ 野菜かき揚げ 春雨スタミナ炒め 切干大根とわかめの酢の物 ピーマンソテー	鶏肉ガーリック炒め ベイクドエッグポテト 和風きのこパスタ かぼちゃ煮 いんげんごま和え	肉団子のトマト煮 コールスローサラダ チンゲン菜の和え物 もやし炒め	コーンフライ 豚肉となすの味噌炒め 厚揚げそぼろあんかけ キャベツの生姜和え のり塩ポテト	
夕食	さつま揚げオイスター炒め 豆腐ハンバーグ カリフラワーコンソメ煮 二郎饅頭 高野豆腐煮 漬物	豚肉生姜炒め 野菜つくね チンゲン菜炒め 野菜入り角天 オクラさっぱり和え 漬物	ベーコンチーズカツ ほうれん草炒め お好み焼き なす酢みそ和え 漬物	鶏肉のボン酢煮 白菜の炒め物 糸昆布煮 きゅうりサラダ 漬物	根菜鶏つくねハンバーグ れんこん炒め こんにやく煮 オクラなめ茸和え 漬物	カレイの塩焼き 鶏肉じゃが 切干大根中華炒め 冬瓜の煮物 たけのこ辛子和え 漬物	豚肉甘辛炒め ブレンオムレツ 竹輪炒め かぼちゃレモン煮 ピーマンサラダ 漬物	
1日の合計	597kcal 33.1g	622kcal 28.7g	610kcal 29.6g	665kcal 35.0g	580kcal 27.5g	608kcal 32.6g	658kcal 30.0g	
朝食	6月8日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり・生姜天 れんこん炒め きゅうりサラダ	6月9日 ごはん みそ汁 枝豆のふんわり天・花さつま なす炒め ザーサイ	6月10日 ごはん みそ汁 海鮮さつま・木の葉しんじょ 白菜ソテー 金平ごぼう	6月11日 ごはん みそ汁 じゃがベーハンバーグ カリフラワー炒め オクラボン酢和え	6月12日 ごはん みそ汁 カレイの照り焼き 小松菜の中華炒め ごま高菜	6月13日 ごはん みそ汁 ポトフ いんげん炒め きのこの和え物	6月14日 ごはん みそ汁 鶏肉のうま煮 れんこん炒め たけのこの酢の物	
昼食	ハンバーグ～照り焼きソース～ さつま揚げ入り野菜炒め 切干大根と水菜のサラダ さつまいもレモン煮	鶏肉の甘酢炒め チーズつくね ナポリタン ひじき煮 小松菜の炒め物	シーフードカレー ハムカツ 春雨の中華煮 ピーマンマリネ	チキンカツ～味噌ダレ～ マズカツ ごはんにのせてガバオライス 白菜ゆかり和え いんげんとこんにやくの金平	豚肉すきやき風煮 マカロニソテー もやしの和風和え たこやき	三角春巻き&しゅうまい ポテトサラダ がんも煮 チンゲン菜の煮浸し	チーズオムレツ 豚肉の生姜炒め 花野菜サラダ 大根さっぱり和え かぼちゃ小倉煮	
夕食	エビカツ もずく ブロッコリーソテー コーンとチーズのサラダ 漬物	ハムステーキ&しゅうまい いんげん炒め 糸昆布煮 マカロニサラダ 漬物	肉団子の甘酢ソース れんこんソテー 大根の煮物 きゅうりのマヨサラダ 漬物	豚肉ブルコギ炒め 海鮮ステーキ ひじきの煮物 なす辛子和え 漬物	鶏肉スタミナ炒め カニ玉 ブロッコリー炒め 大豆煮 ふき和風和え 漬物	牛肉コロッケ 白菜炒め ふんわり豆腐寄せ オクラのサラダ 漬物	さわら幽庵焼き 厚揚げの味噌炒め ほうれん草炒め 金平ごぼう 竹輪のサラダ 漬物	
1日の合計	612kcal 34.8g	642kcal 24.1g	640kcal 28.2g	624kcal 30.2g	518kcal 29.9g	628kcal 25.6g	636kcal 37.6g	
朝食	6月15日 ごはん みそ汁 タレ付き肉団子 チンゲン菜炒め 豆サラダ	6月16日 ごはん みそ汁 舞茸のふんわり天・花さつま カリフラワーソテー 味の花	6月17日 ごはん みそ汁 五目巾着・木の葉かぼちゃ さつま揚げ炒め ふき和風和え	6月18日 ごはん みそ汁 サラダステーキの照り焼き れんこん炒め オクラなめ茸和え	6月19日 ごはん みそ汁 野菜さつま・木の葉しんじょ れんこん炒め ほうれん草の和え物	6月20日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き ごぼう炒め しそ昆布	6月21日 ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー なす炒め ピーマンサラダ	
昼食	豆腐ハンバーグ 春雨中華炒め いんげんとこんにやく甘辛煮 白菜の浅漬け	アジの照り焼き 切干大根煮 もやしときくらげのナムル マカロニケチャップ炒め	野菜コロッケ 鶏肉ケチャップ炒め 焼きそば 小松菜のおひたし ひじきのサラダ	オムレツ～クリームソース～ 高菜ピーフン わかめと麩の酢の物 キャベツソテー	鶏肉の治部煮 豆腐チャンプルー 白菜ごま和え 和風マカロニ炒め	かぼちゃコロッケ 豚肉と大根の韓国風煮 冬瓜のそぼろ煮 チンゲン菜の炒め物 じゃがバター	親子煮 海鮮ステーキ きのこガーリックソテー いんげんのおひたし 人参しりしり	
夕食	キーマカレー ピーマンソテー コーンサラダ しらす中華和え 漬物	鶏肉のケチャップ煮 れんこん炒め 野菜入り角天 きゅうりの酢の物 漬物	麻婆豆腐 棒餃子 いんげんの炒め物 なすの煮ひたし 白菜サラダ 漬物	チーズ入りコロッケ チンゲン菜炒め お好み焼き きのこ辛子和え 漬物	タレ付き肉団子&ウィンナー あさりパスタ ひじき煮 ブロッコリーサラダ 漬物	鶏肉のボン酢炒め ちぢみ ごぼう中華炒め 切干大根煮 ほうれん草のごま和え 漬物	ロールキャベツ～マトクリームソース～ れんこん炒め ひじき煮 ポテトサラダ 漬物	
1日の合計	620kcal 29.5g	619kcal 29.1g	635kcal 23.0g	600kcal 22.2g	644kcal 38.9g	616kcal 23.2g	573kcal 27.5g	
朝食	6月22日 ごはん みそ汁 鶏肉の照り煮 ブロッコリーソテー コーンサラダ	6月23日 ごはん みそ汁 三角しのだ・生姜天 キャベツソテー ザーサイ	6月24日 ごはん みそ汁 かにのふんわり天・花さつま ピーフン炒め きゅうりサラダ	6月25日 ごはん みそ汁 和風ロールキャベツ チンゲン菜炒め 黒豆	6月26日 ごはん みそ汁 イカダコさつま・木の葉しんじょ いんげん炒め オクラゆかり和え	6月27日 ごはん みそ汁 がんも煮・生姜天 れんこん炒め ふきごま和え	6月28日 ごはん みそ汁 海鮮しゅうまい なすの炒め物 もやしキムチ	
昼食	豚肉オイスター炒め しゅうまい 切干大根サラダ やわらか角揚げ煮 ごぼうとベーコンのソテー	メンチカツ ポークビーンズ 焼きうどん こんにやく甘辛煮 小松菜の和え物	肉団子の酢豚風 春雨サラダ いんげんソテー かぼちゃ煮	コロッケ 鶏肉の五目炒め ゆかりパスタ もやしキムチ和え 白菜の煮浸し	ハンバーグ～トマトソース～ 花野菜炒め キャベツマリネ ひじきのサラダ	豚肉ねぎ塩炒め パンキンキッシュ ピーフンの炒め物 チンゲン菜のナムル カリフラワーケチャップ炒め	野菜つくね 鶏肉コンソメ炒め 五目金平 キャベツのおひたし 小松菜ごま和え	
夕食	チャプチェ なすソース炒め 二郎饅頭 ピーマンサラダ 漬物	さばの塩焼き きのこの中華炒め 糸昆布煮 オクラの和え物 漬物	エビフライ カリフラワーソテー 高野豆腐煮 マカロニサラダ 漬物	豚肉と厚揚げの炒め物 ねぎオムレツ 大根煮 ピーマン中華煮 わかめサラダ 漬物	カレイの照り焼き 鶏肉のきのこ炒め ごぼう炒め 大豆の煮物 きゅうり和風和え 漬物	メンチカツ 白菜炒め 大根の煮物 ポテトサラダ 漬物	豚肉の味噌炒め チーズオムレツ マカロニ炒め かぼちゃ煮 オクラの和え物 漬物	
1日の合計	622kcal 30.8g	628kcal 25.3g	633kcal 26.9g	607kcal 31.3g	621kcal 34.2g	596kcal 22.9g	615kcal 23.5g	
朝食	6月29日 ごはん みそ汁 野菜天 チンゲン菜中華炒め 豆サラダ	6月30日 ごはん みそ汁 ハムステーキ&オムレツ カリフラワーソテー ごま昆布	※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★  6月のお知らせはありません。					
昼食	白身魚フライ～オーロラソース～ 豚肉ブルコギ炒め チャプチェ わかめと麩の酢の物 人参マリネ	チキンカツ～デミソース～ マカロニサラダ ほうれん草とコーンソテー もやしとカニカマサラダ						
夕食	豆腐ハンバーグ～きのこのソース～ がんも煮 れんこん煮 ふきおかか和え 漬物	肉じゃが なす炒め炒め 野菜入り角天 小松菜和風サラダ 漬物						
1日の合計	636kcal 31.9g	628kcal 32.3g						

埼玉給食センター

