

	水	木	金	土	日	月	火
朝食	7月1日 ごはん みそ汁 ミートボール ブロッコリーソテー ごぼうサラダ	7月2日 ごはん みそ汁 厚焼き玉子・大根おろし チンゲン菜の和え物 納豆	7月3日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ・ウィンナー なすけチャップ炒め なます	7月4日 ごはん みそ汁 炒り豆腐 オクラの和え物 昆布豆	7月5日 ごはん みそ汁 ベーコンソテー しゅうまい コーンサラダ	7月6日 ごはん みそ汁 カレイの塩焼き チンゲン菜のお浸し ごま高菜	7月7日 ごはん みそ汁 枝豆ふんわり天・さつま もやし炒め 大根の浅漬け
	野菜コロッケ 豚肉ボン酢炒め ナポリタン 切干大根の酢の物 三色豆	ブルコギ炒め ハムステーキ 海鮮ビーフン いんげん&こんにゃくの甘辛煮 ひじきのサラダ	回鍋肉 パンプキンキッシュ ポテトサラダ もやしキムチ和え マカロニ炒め	照り焼きハンバーグ 豚肉と厚揚げの炒め物 春雨サラダ チンゲン菜ソテー	豚肉の和風炒め ちぢみ 切干大根煮 いんげんごま和え 白菜の浅漬け	デミグラスハンバーグ 鶏肉のピリ辛炒め わかめと麩の酢の物 ひじきのサラダ	星形コロッケ 豚肉塩しモン炒め コールスローサラダ もやし中華炒め バジルスバゲティ
夕食	照り焼き豆腐ハンバーグ 鶏肉と里芋の煮物 野菜炒め わかめと麩のだし煮 菜の花の和え物 漬物	もろこし焼き 鶏肉ときのご炒め さつまいもしモン煮 ほうれん草の炒め物 人参サラダ 漬物	タラの味噌焼き カリフラワーコンソメ煮 ビーマンマリネ 大豆と油揚げの煮物 漬物	鶏肉ボン酢煮 キャベツと竹輪の炒め物 かぼちゃ煮 もやし炒め 漬物	小楠 鶏肉のソース炒め 和風マカロニ炒め 三角厚揚げ煮 ブロッコリーの和え物 漬物	チーズオムレツ 豚肉ねぎ塩炒め じゃがいもおかか煮 ごぼうサラダ ほうれん草ソテー 漬物	野菜つくね 鶏肉ねぎ塩炒め れんこん金平 白菜の煮びたし オクラの梅和え 漬物
1日の 合計	696kcal 25.8g	570kcal 24.7g	641kcal 28.5g	601kcal 38.2g	665kcal 24.1g	593kcal 32.3g	574kcal 22.g
朝食	7月8日 ごはん みそ汁 ごぼうとそぼろ炒め 小松菜の辛子和え しそ昆布	7月9日 ごはん みそ汁 ウィンナーソテー カリフラワーサラダ おかず生姜	7月10日 ごはん みそ汁 筑前煮 ほうれん草の和え物 なます	7月11日 ごはん みそ汁 タラの照り焼き 小松菜の和え物 ごま高菜	7月12日 ごはん みそ汁 じゃがペーハンバーグ ほうれん草ソテー かぼちゃサラダ	7月13日 ごはん みそ汁 五目巾着・しんじょ さつまいもサラダ 黒豆	7月14日 ごはん みそ汁 ハムステーキ・しゅうまい 菜の花ソテー 人参マリネ
	鶏肉となすの味噌炒め しゅうまい ビーフン炒め チンゲン菜のナムル 白菜の生姜和え	チキンカツ〜トマトソース〜 スパゲティペペロン もやしの和え物 さつまいも甘煮	肉じゃが 海鮮ステーキ 春雨サラダ いんげんソテー	他人とじ煮 野菜コロッケ 和風スパゲティ 大根ゆかり和え キャベツソテー	鶏肉となすの甘酢炒め カニ玉 ごぼうと白滝の甘辛煮 もやしサラダ 冬瓜の煮物	豚肉キムチ炒め 野菜つくね マカロニサラダ 小松菜中華炒め ビーマンサラダ	コーンピースオムレツ 厚揚げとごぼうの炒め物 春雨炒め こんにゃく甘辛煮 チンゲン菜の和え物
夕食	おさつコロッケ 肉団子クリームソース 春雨韓国風炒め 人参サラダ ふきおかか和え 漬物	鶏野菜きのこ玉子焼き 豚肉のボン酢炒め 揚げ出し豆腐〜和風あん〜 キャベツの生姜和え こんにゃく甘辛煮 漬物	豚肉オイスター炒め ビーマンの肉詰め 野菜炒め がんも煮 オクラおかか和え 漬物	棒餃子 鶏肉と厚揚げの炒め物 里芋の煮物 ひじきサラダ ベジタブルソテー 漬物	鶏肉の味噌煮 白菜ソテー かぼちゃ煮 ビーマンマリネ 漬物	タラの塩焼き 鶏肉のソース炒め ひじき五目煮 かぶの昆布和え いんげんの和え物 漬物	コロッケ 豚肉スタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 切干大根の塩炒め ブロッコリーサラダ 漬物
1日の 合計	616kcal 23.7g	577kcal 23.9g	539kcal 21.6g	571kcal 28.4g	617kcal 31.7g	633kcal 38.4g	553kcal 23.3g
朝食	7月15日 ごはん みそ汁 肉詰めいなり・さつま オクラの和え物 三色豆	7月16日 ごはん みそ汁 プレーンオムレツ カリフラワーソテー 梅かつおザーサイ	7月17日 ごはん みそ汁 あじの塩焼き 大根サラダ しそ昆布	7月18日 ごはん みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草ソテー ごま高菜	7月19日 ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ブロッコリーソテー ポテトサラダ	7月20日 ごはん みそ汁 照り焼き豆腐ハンバーグ ブロッコリーソテー ポテトサラダ	7月21日 ごはん みそ汁 信田巻き・さつま いんげんサラダ さつまいも甘煮
	夏野菜カレー ジャーマンポテト マカロニベッパ〜炒め いんげんのさっぱり和え	メンチカツ 鶏肉スタミナ炒め 焼きうどん お豆サラダ ひじきと油揚げの煮物	豚肉のレモン炒め 照り焼きつくね 根菜煮 もやしごま和え のり塩ポテト	厚揚げ麻婆 エビカツ 春雨サラダ インゲンソテー キャベツマリネ	鶏肉のチャンプルー 海鮮ステーキ やわらか角揚げの煮物 ひじきと大豆のサラダ こんにゃく金平	コーンコロッケ そぼろ炒め 焼きそば 白菜の和え物 わかめと麩のだし煮	豚肉ねぎ塩炒め ちぢみ 切干大根煮 もやし中華炒め チンゲン菜の和え物
夕食	豚肉ブルコギ炒め もろこし焼き ウィンナー炒め れんこん甘辛煮 ほうれん草の和え物 漬物	豚肉ガーリック炒め お好み焼き きのこ炒め 冬瓜の煮物 小松菜の和え物 漬物	鶏肉ピリ辛炒め しゅうまい なすの味噌炒め 大豆のトマト煮 チンゲン菜ナムル 漬物	鶏肉の生姜炒め かぼちゃ天ぷら ごぼう甘辛煮 枝豆ソテー オクラおかか和え 漬物	野菜つくね 豚肉の甘辛炒め 大根とさつま揚げの煮物 チンゲン菜の中華炒め マカロニサラダ 漬物	タラのゆかり焼き 鶏肉のトマト煮 がんも煮 なすの煮びたし カリフラワーサラダ 漬物	鶏肉のコンソメ煮 ビーフン炒め 小松菜の炒め物 人参ナムル 漬物
1日の 合計	543kcal 23.2g	636kcal 29.5g	614kcal 28.7g	620kcal 23.g	610kcal 28.1g	640kcal 29.5g	576kcal 28.9g
朝食	7月22日 ごはん みそ汁 ウィンナーソテー 春菊の和え物 おかず生姜	7月23日 ごはん みそ汁 野菜肉巻き・しゅうまい チンゲン菜のおひたし ごま昆布	7月24日 ごはん みそ汁 ちくわの玉子とじ キャベツソテー 黒豆	7月25日 ごはん みそ汁 ハムと豆腐のチャンプルー 人参マリネ スパゲティサラダ	7月26日 ごはん みそ汁 ロールキャベツ・ウィンナー ジャーマンポテト お豆サラダ	7月27日 ごはん みそ汁 玉子ロール 春菊の和え物 三色豆	7月28日 ごはん みそ汁 ミートボール オクラの和え物 スパゲティサラダ
	鶏肉の照り煮 たらこスパゲティ こんにゃく甘辛煮 いんげんのお浸し	タラの味噌焼き 豚肉ピリ辛炒め 小松菜の和え物 ひじき煮	ハムステーキ&天ぷら 春雨炒め ポテトサラダ わかめごまボン酢和え	ビーマンの肉詰め 鶏肉の味噌板絵 さつま揚げ入り野菜炒め きのこ大根の煮物 白菜炒め	厚揚げそぼろ炒め パンプキンキッシュ マカロニケチャップ炒め ブロッコリー炒め キャベツのお浸し	キーマカレー 竹輪入り野菜炒め 春雨中華サラダ チンゲン菜炒め	アジの照り焼き スパゲティ〜ミートソース もやしキムチ和え 人参しりしり
夕食	ベイクドエッグポテト 豚肉の塩炒め かぼちゃ小倉煮 ほうれん草の磯辺和え 春雨炒め 漬物	鶏肉カレー炒め エビカツ 大根と厚揚げの煮物 人参しりしり ビーマンおひたし 漬物	棒餃子 豚肉オイスター炒め 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 豚肉の韓国風炒め ビーフンのサラダ 里芋の煮物 オクラゆかり和え 漬物	チキンソテー〜おろしポン酢〜 キャベツソテー ほうれん草と油揚げのおひたし ニラ炒め 漬物	麻婆豆腐 しらたきチャプチェ いんげんサラダ ニラ饅頭 漬物	高菜オムレツ 豚肉オイスター炒め 金平ごぼう 菜の花のおひたし カリフラワーソテー 漬物
1日の 合計	650kcal 34.4g	514kcal 31.g	636kcal 28.3g	577kcal 20.8g	637kcal 39.2g	592kcal 23.g	622kcal 34.9g
朝食	7月29日 ごはん みそ汁 がんも煮 チンゲン菜の和え物 なます	7月30日 ごはん みそ汁 オムレツ ほうれん草ソテー ごま高菜	7月31日 ごはん みそ汁 タラの塩焼き キャベツの生姜和え しそ昆布	※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。			
	鶏肉の生姜炒め 豆腐ハンバーグ ひじき五目煮 わかめナムル キャベツの炒め物	豚しゃぶごまドレ カレイの味噌焼き しらたきチャプチェ チンゲン菜の和え物 いんげんマヨ和え	ハンバーグ〜ステーキソース〜 かぼちゃ煮 切干大根サラダ ほうれん草コーンソテー	★お知らせ★			
夕食	豚肉ガーリック炒め 海鮮ステーキ さつまいもしモン煮 ブロッコリーの和え物 黒豆 漬物	コーンコロッケ 鶏肉のコンソメ炒め 冬瓜の煮物 れんこん金平 人参サラダ 漬物	ビーマンの肉詰め 厚揚げ甘辛炒め 春雨のオイスター炒め 小松菜の和え物 のり塩ポテト 漬物	7月のお知らせはありません。			
1日の 合計	604kcal 32.1g	600kcal 21.3g	564kcal 27.3g	7月のお知らせはありません。			



埼北給食センター