	木	金	土	日	月	火	水
	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日	10月5日	10月6日	10月7日
朝食	ごはん　みそ汁 豆腐ハンバーグ 竹の子炒め 春雨サラダ	ごはん　みそ汁 玉子と竹輪の玉子とじ 白菜炒め 納豆	ごはん　みそ汁 厚揚げ炒め 豆サラダ もずく	ごはん　みそ汁 五目巾着煮 れんこん炒め おくらの和え物	ごはん　みそ汁 じゃがベーバーグ ブロッコリー炒め 竹輪のサラダ	ごはん　みそ汁 サラダステーキ 茄子の炒め物 味の花	ごはん　みそ汁 カレイの煮付け チンゲン菜の炒め物 納豆
昼食	カレイの照焼き 野菜炒め かぼちゃ煮 切干大根の煮物 おくらの和え物	春巻き 麻婆豆腐 根菜煮 わかめともやしの炒め物 ピーマンサラダ	ふんわり豆腐寄せ 豚丼煮 ナポリタン 大根の洋風煮 茄子の和え物	海鮮豆腐ステーキ 豚野菜炒め じゃが芋煮 春菊の和え物 もやしサラダ	野菜コロッケ 麻婆ナス こんにゃく炒め 大豆の洋風煮 かぼちゃ煮	ハンバーグ 鶏野菜炒め ビーフン炒め ひじきサラダ いんげんの炒め物	ハムステーキ 焼肉炒め 焼うどん 切干大根の酢の物 白菜の中華煮
夕食	お好み焼き 豚肉のキムチ炒め きのこ炒め きくらげサラダ 小松菜の和え物 漬物	サバの塩焼き 鶏肉の味噌炒め カリフラワー炒め 昆布煮 いんげんサラダ 漬物	肉詰めピーマン 豚肉のカレー炒め ビーフン炒め 冬瓜煮 もやし和え 漬物	野菜つくね 和風パスタ 竹の子炒め ひじき煮 きのこ和え 漬物	アジの塩焼き 豚肉の味噌炒め キャベツ炒め 白菜煮 麩和え 漬物	肉じゃが もろこし焼き 大根煮 一口角天 ピーマンサラダ 漬物	肉団子ハヤシソース コロッケ ごぼう煮 キャベツサラダ さつま芋煮 漬物
1日の合計	577kcal　23.6g	613kcal　29.1g	614kcal　28.g	603kcal　28.2g	619kcal　30.5g	578kcal　28.2g	614kcal　31.1g
	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日	10月14日
朝食	ごはん　みそ汁 海鮮彩りステーキ カリフラワー炒め 豆サラダ	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり・さつまあげ きのこ炒め ほうれん草の和え物	ごはん　みそ汁 高野豆腐煮 大根煮 ごま昆布	ごはん　みそ汁 ベーコンソテー じゃが芋炒め ふき和え	ごはん　みそ汁 オムレツ 竹の子炒め コーンサラダ	ごはん　みそ汁 厚揚げ炒め れんこん炒め ザーサイ	ごはん　みそ汁 鶏そぼろ炒め チンゲン菜の炒め物 春雨炒め
昼食	ピーマンの肉詰め 豚塩野菜炒め がんも煮 もやしキムチ マカロニ炒め	天ぷら盛り合わせ 野菜と豆腐の炒め物 ひじき煮 いんげんの和え物	ベイクドエッグポテト 豚肉の生姜炒め マカロニサラダ キャベツ炒め れんこん和え	白身魚の照焼き 野菜のコンソメ煮 さつま芋コロッケ かぼちゃ煮 ごぼうサラダ	野菜コロッケ 豚肉の韓国風炒め 根菜煮 マカロニ炒め おくらの和え物	ハンバーグ～きのこソース～ ビビンバチャプチェ ひじきサラダ 冬瓜煮	かに玉 野菜炒め 味噌おでん 無限キャベツ いんげんの和え物
夕食	かに玉 豚肉の中華炒め 茄子煮 チンゲン菜の炒め物 おくらの和え物 漬物	ハンバーグ～シャリアピンソース～ ブロッコリー炒め 冬瓜煮 春雨サラダ 漬物	カレーコロッケ 鶏肉のコンソメ煮 ピーマン炒め 昆布煮 きゅうりのサラダ 漬物	さつま揚げと野菜の炒め物 メンチカツ もずく ひじき煮 ブロッコリーサラダ 漬物	棒餃子 鶏肉のピリ辛炒め 豆腐炒め きのこ煮 小松菜和え 漬物	ハムステーキ 豚肉の甘辛炒め 肉団子のトマト煮 さつまいも煮 おふの和え物 漬物	天ぷら 竹の子炒め 昆布煮 豆サラダ 漬物
1日の合計	657kcal　30.5g	633kcal　25.1g	564kcal　29.6g	543kcal　25.5g	633kcal　31.1g	546kcal　25.1g	655kcal　29.5g
	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日	10月19日	10月20日	10月21日
朝食	ごはん　みそ汁 豆腐ハンバーグ カリフラワー炒め 金時豆	ごはん　みそ汁 ウインナー炒め おくらの和え物 納豆	ごはん　みそ汁 千草焼き ブロッコリー炒め きゅうりのサラダ	ごはん　みそ汁 ロールキャベツ＆ウインナー マカロニ炒め 高菜漬け	ごはん　みそ汁 玉ねぎとちくわの炒め物 れんこん炒め しそ昆布	ごはん　みそ汁 がんも煮 カリフラワー炒め 茄子の和え物	ごはん　みそ汁 高野豆腐の煮もの 小松菜炒め 納豆
昼食	三角春巻き 豚野菜炒め 高野豆腐煮 大根キムチ 竹輪サラダ	鶏肉の甘酢あんかけ きのこパスタ 大豆煮 キャベツサラダ	野菜コロッケ 麻婆豆腐 れんこんの甘辛炒め じゃが芋煮 ピーマンサラダ	野菜つくね 豚肉の甘辛炒め 金平ごぼう 茄子煮 ふき和え	海鮮チヂミ 豚肉のキムチ炒め ビーフン炒め ひじきサラダ 切干大根煮	オムレツ 麻婆炒め 味噌団子焼き もやし炒め わかめのだし煮	野菜炒め えびカツ ゆかりパスタ 白菜の和え物 かぼちゃのレモン煮
夕食	チャプチェ チキンステーキ れんこん炒め 豆乳入り野菜笹かま ふき和え 漬物	しゅうまい 豚肉のキムチ炒め 白菜炒め いんげん煮 春雨サラダ 漬物	お好み焼き 鶏肉の味噌炒め かぼちゃ煮 コーンサラダ 人参和え 漬物	ハンバーグ～ハニーマスタードソース～ 野菜コロッケ ほうれん草の和え物 オニオンサラダ 漬物	ロールキャベツトマト煮 ミートコロッケ 里芋煮 ひじき煮 おくらサラダ 漬物	ハムステーキ 親子煮 ピーマン炒め じゃがいも煮 きのこ和え 漬物	チキンステーキ 豚肉のピリ辛炒め ビーフン炒め ごぼう煮 れんこんサラダ 漬物
1日の合計	594kcal　25.g	601kcal　24.5g	588kcal　25.1g	613kcal　28.8g	587kcal　28.g	618kcal　30.6g	536kcal　28.9g
	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日	10月26日	10月27日	10月28日
朝食	ごはん　みそ汁 野菜のミンチ巻き 竹輪炒め おくら和え	ごはん　みそ汁 玉子ロール ピーマン炒め コーンサラダ	ごはん　みそ汁 ポトフ風 白菜炒め 黒豆	ごはん　みそ汁 ミートボール キャベツ炒め きゅうりのサラダ	ごはん　みそ汁 五目巾着煮 インゲン炒め ポテトサラダ	ごはん　みそ汁 鶏そぼろ炒め カリフラワー炒め 納豆	ごはん　みそ汁 厚焼き玉子 茄子炒め キャベツサラダ
昼食	棒餃子 キャベツ焼きの五目あんかけ チャプチェ いんげんソテー 小松菜の和え物	豚じゃが 三角春巻き れんこん金平 大根サラダ キャベツの酢の物	カレーコロッケ 焼肉炒め 肉団子のコンソメ煮 こんにゃくの甘辛煮 ポテトサラダ	肉詰めピーマン すき焼き風煮 切干大根煮 ほうれん草の和え物 茄子炒め	カレー ハンバーグ コーンサラダ ピーマン煮	豚しゃぶ クリーミーコロッケ ナポリタン がんも煮 ひじきのサラダ	ビビンバ 白身魚青のりフライ 水餃子 野菜の生姜和え 茄子炒め
夕食	肉豆腐 ベイクドエッグポテト 竹の子炒め 一口角天 茄子の和え物 漬物	にら饅頭 鶏肉の甘辛炒め ブロッコリー炒め 冬瓜煮 ほうれん草の和え物 漬物	お弁当海鮮ステーキ 八宝菜 めかぶ チンゲン菜炒め おふ和え 漬物	海鮮チヂミ 鶏肉のピリ辛炒め 高野豆腐煮 ひじき煮 白滝和え 漬物	肉団子のチリソース 白身魚の塩焼き マカロニ炒め 金平ごぼう おくら和え 漬物	シチュー じゃがベーバーグ 竹の子炒め 豆サラダ 冬瓜煮 漬物	棒餃子 鶏肉の焼肉炒め ピーマン炒め かぼちゃ煮 きゅうり和え 漬物
1日の合計	577kcal　26.6g	585kcal　27.6g	621kcal　28.1g	582kcal　30.2g	581kcal　23.7g	622kcal　27.4g	614kcal　30.6g
	10月29日	10月30日	10月31日				
朝食	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり・さつま チンゲン菜炒め きのこ和え	ごはん　みそ汁 オムレツ ごぼう炒め おくらの和え物	ごはん　みそ汁 豆腐ハンバーグ さつま揚げの炒め物 キムチもやし	※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	唐揚げ ビーフン炒め 焼売＆厚焼き玉子 白菜サラダ 冬瓜煮	白身魚の塩焼き 五目煮 玉子豆腐 マカロニサラダ カリフラワー和え	卵の花フライ 豚肉の生姜炒め 根菜の味噌煮 豆サラダ 春雨炒め				
夕食	ハンバーグ 豚肉のキムチ炒め いんげんソテー ひじき煮 ポテトサラダ 漬物	豆腐チャンプルー かに玉ボール 竹の子炒め ピーマンサラダ 人参とわかめの和え物 漬物	味噌あじつくね 鶏肉の柳川風煮 ほうれん草炒め コーンサラダ 麩和え 漬物				
1日の合計	610kcal　32.g	618kcal　30.3g	618kcal　30.3g				

埼北給食センター