	日	月	火	水	木	金	土
	11月1日	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
朝食	ごはん　みそ汁 海鮮ステーキ チンゲン菜炒め カリフラワーサラダ	ごはん　みそ汁 肉詰めいなり・さつま揚げ ピーマンソテー 春雨中華サラダ	ごはん　みそ汁 ポトフ ごぼうの炒め物 味の花	ごはん　みそ汁 ふんわり豆腐寄せ いんげんソテー コーンサラダ	ごはん　みそ汁 千草卵焼き ビーフン中華炒め 大豆サラダ	ごはん　みそ汁 豆腐チャンプルー もずく 小松菜の和え物	ごはん　みそ汁 鶏肉の八幡巻き 白菜のソテー 納豆
昼食	ベーコンエッグカツ ビーフン中華炒め 白菜の煮びたし 切干大根の酢の物	豆腐ハンバーグ～マスタードソース～ たけのこの高菜炒め ひじき煮 枝豆さつま	オムレツ～トマトソース～ カレーコロッケ マカロニソテー わかめマリネ	サワラ幽庵焼き スパゲティペペロン 高野豆腐の煮物 もやしのサラダ	ハンバーグ～照りマヨソース～ 切干大根煮 たけのこオイスター炒め カリフラワーサラダ	野菜コロッケ きのこバター醤油オムレツ マカロニケチャップ コーンサラダ	チャプチェ ちぢみ おでん のり塩ポテト わかめサラダ
夕食	クリームシチュー オムレツ れんこんの煮物 ふきさっぱり和え 漬物	春巻き＆ニラ饅頭 ブロッコリー炒め 大根の煮物 大豆サラダ 漬物	回鍋肉 なすのソテー かぼちゃ煮 白菜の和え物 漬物	牛肉コロッケ きのこソテー 冬瓜の煮物 ほうれん草ごま和え 漬物	鶏肉ねぎ塩焼き ごぼうの和風炒め 一口野菜さつま ピーマンマリネ 漬物	白身フライ いんげんソース炒め 高野豆腐の煮物 オクラゆかり和え 漬物	かに玉＆水餃子～中華あんかけ～ おさつコロッケ ひじき煮 ごぼうの中華炒め 漬物
1日の合計	581kcal　25.5g	571kcal　27.4g	617kcal　29.2g	616kcal　27.7g	584kcal　30.5g	575kcal　32.6g	615kcal　29.6g
	11月8日	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
朝食	ごはん　みそ汁 ロールキャベツ和風煮 ブロッコリーの炒め物 ごま昆布	ごはん　みそ汁 厚焼玉子・大根おろし れんこんソテー オクラなめ茸和え	ごはん　みそ汁 信田巻き・しんじょ ビーフン中華炒め ごま高菜	ごはん　みそ汁 筑前煮風 ほうれん草ソテー ふきさっぱり和え	ごはん　みそ汁 厚揚げの炒め物 たけのこ中華炒め 黒豆	ごはん　みそ汁 スクランブルエッグ いんげんソテー れんこんサラダ	ごはん　みそ汁 サラダステーキ 小松菜の中華炒め わかめと麸の酢の物
昼食	肉じゃが かぼちゃサラダ もやしキムチ和え ふきの煮物	キーマカレー スパゲティサラダ わかめと麸の酢の物 大豆サラダ	肉団子の甘酢炒め なすの煮物 マカロニペペロン いんげんのサラダ	エビフライ 和風スパゲティ ひじき煮 もやし炒め	カレーうどん 野菜かき揚げ 麻婆豆腐 白菜コンソメ煮 コーンサラダ	チキンカツ 焼きそば 豚キムチ炒め 大根の煮物 ブロッコリーマヨ和え	とんかつ～味噌ダレ～ 金平ごぼう マカロニソテー ピーマンのマリネ
夕食	豆腐ハンバーグ キャベツソテー こんにゃくの煮物 竹輪マヨサラダ 漬物	エビカツ 白菜のソテー 糸昆布煮 マカロニサラダ 漬物	豚肉と野菜炒め カリフラワーコンソメ煮 ニラまんじゅう ピーマンサラダ 漬物	豚肉の生姜炒め 海鮮ちぢみ 切干大根の中華炒め 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ 漬物	根菜つくねハンバーグ きのこ炒め 小松菜の煮びたし オクラの和え物 漬物	チーズ入りコロッケ なすソース炒め ほうれん草の煮びたし お豆サラダ 漬物	肉団子のチリソース ビーフン中華炒め 冬瓜の煮物 もやしの酢の物 漬物
1日の合計	542kcal　29.3g	610kcal　26.5g	560kcal　25.2g	575kcal　24.7g	585kcal　26.2g	552kcal　30.7g	551kcal　26.9g
	11月15日	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
朝食	ごはん　みそ汁 五目巾着・さつま揚げ キャベツソテー きのこ和風和え	ごはん　みそ汁 タレ付き肉団子 ごぼう和風炒め コーンサラダ	ごはん　みそ汁 がんも煮 ピーマンソテー ビビンバ山菜	ごはん　みそ汁 豆腐ハンバーグ 納豆 オクラ和風和え	ごはん　みそ汁 タラの照り焼き ブロッコリーソテー 春雨サラダ	ごはん　みそ汁 三角しのだ・木の葉かぼちゃ 白菜のソテー ザーサイ	ごはん　みそ汁 ちくわ玉子とじ なす和風炒め 大豆サラダ
昼食	ポトフ たらこフライ たけのこオイスター炒め チンゲン菜の和え物	鶏肉の治部煮 切干大根の煮物 いんげんソテー 春雨中華サラダ	メンチカツ 麻婆なす ひじき煮 お豆サラダ	豚肉のすき焼き風煮 焼きうどん きのこのソース炒め わかめのサラダ	ハンバーグ～トマトソース～ ナポリタン 肉野菜炒め 金平ごぼう 小松菜ごま和え	鶏肉のねぎ塩ダレ 焼きそば かぼちゃレモン煮 オクラゆかり和え	白身フライ マカロニケチャップ炒め もやしごま和え 生姜さつま
夕食	アジの塩焼き 焼きそば 白菜のソテー 糸昆布煮 ふきおかか和え 漬物	豚肉と豆腐のチャンプルー 海鮮ちぢみ カリフラワーソテー かぼちゃ煮 漬物	クリーミーコロッケ オムレツ マカロニトマト炒め もやしポン酢和え 漬物	ハムステーキ 鶏肉のカレー炒め 豆腐の中華炒め 冬瓜の煮物 コーンサラダ 漬物	肉じゃが いんげんソテー 切干大根とあさりの煮物 玉葱の和え物 漬物	ロールキャベツ～デミソース～ ほうれん草のソテー れんこんの煮物 ピーマンマリネ 漬物	牛肉コロッケ 豆腐の炒め物 ひじき煮 ブロッコリーマヨサラダ 漬物
1日の合計	630kcal　31.1g	618kcal　27.1g	604kcal　25.g	617kcal　25.4g	605kcal　26.1g	559kcal　26.3g	596kcal　25.2g
	11月22日	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
朝食	ごはん　みそ汁 野菜肉巻き めかぶ 切干大根中華和え	ごはん　みそ汁 高野豆腐の煮物 きのこ和風炒め 納豆	ごはん　みそ汁 ウィンナー炒め マカロニソテー うぐいす豆	ごはん　みそ汁 じゃがベーハンバーグ チンゲン菜中華炒め ふき和風和え	ごはん　みそ汁 肉団子の中華あんかけ キャベツソテー コーンサラダ	ごはん　みそ汁 オムレツ いんげん和風炒め れんこんサラダ	ごはん　みそ汁 サワラ幽庵焼き 白菜ソテー しそ昆布
昼食	肉野菜炒め ビーフン炒め わかめナムル コーンサラダ	オムレツ ナポリタン ジャーマンポテト 春雨中華サラダ いんげんのサラダ	ベーコンチーズカツ ごぼうサラダ キャベツカレーソテー もやしナムル	豚肉とれんこんの金平 さつまいも天ぷら ふんわり豆腐寄せ もやし中華炒め 大豆サラダ	酢豚 春雨サラダ 高野豆腐の煮物 ほうれん草ごま和え	照り焼きハンバーグ 油そば風 かぼちゃ煮 切干大根の和風和え	ミートコロッケ マカロニサラダ 小松菜中華炒め ひじきの和え物
夕食	豚肉の味噌炒め 海鮮ステーキ なすの中華炒め 金平ごぼう ふきおかか和え 漬物	ハンバーグ～オニオンソース～ おとうふがんも煮 白菜コンソメ煮 オクラゆかり和え 漬物	チャプチェ しゅうまい 大根の煮物 一口野菜さつま なすの辛子和え 漬物	鶏肉のクリームソース きのこ中華炒め 冬瓜の煮物 ピーマンサラダ 漬物	白身フライ ブロッコリーソテー 糸昆布煮 ポテトサラダ 漬物	つくね大葉巻き＆海鮮しゅうまい たけのこ中華炒め こんにゃくの煮物 玉葱のサラダ 漬物	鶏肉のバーベキューソース 切干大根の中華炒め ごぼう和風煮 コーンサラダ 漬物
1日の合計	554kcal　28.1g	562kcal　26.g	580kcal　25.4g	632kcal　32.2g	581kcal　26.1g	559kcal　26.3g	578kcal　26.2g
	11月29日	11月30日					
朝食	ごはん　みそ汁 肉じゃが カリフラワーソテー いんげんマヨ和え	ごはん　みそ汁 がんもの煮物 ピーマン中華炒め 春雨サラダ		※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。			
昼食	ポークカレー 野菜コロッケ なすオイスター炒め もやし和風和え	タラの照り焼き 炊き合わせ わかめと麸の酢の物 白菜の和え物					
夕食	メンチカツ めかぶ きのこの煮物 れんこんサラダ 漬物	肉豆腐 肉団子クリーム煮 お好み焼き オクラおかか和え 漬物					
1日の合計	613kcal　25.4g	551kcal　25.3g					

11月2日昼食から、常食のみ容器が変わります。

埼北給食センター