No.

彩の国ハサップ取組確認施設

令和3年

7月分　予定献立表

はんきゅう
（協）飯能給食センター
TEL　042（972）5191
FAX　042（974）3010

定　食

月	火	水	木	金	土
			1 イカフライ ナポリタン 牛蒡甘辛煮　海鮮チヂミ焼 キャベツおかか和え　チリソース肉団子 熱量 816kcal　蛋白 21.4g　塩分 3.4g	**2** ポークカレー コーンクリーミーコロッケ　グリーンサラダ ナムル　チーズつくね棒 熱量 823kcal　蛋白 19.9g　塩分 2.9g	**3** 鶏肉山賊焼 青菜ソテー 大根スープ煮　野菜コロッケ ブロッコリーサラダ　蒟蒻キムチ 熱量 788kcal　蛋白 27.3g　塩分 3.5g
	定食　一食平均 熱量 860kcal　蛋白 25.9g　塩分 3.7g				
5 チーズインメンチ ポテトと挽肉ソテー 餅巾着煮　納豆 ポン酢和え　ソーセージ天 熱量 856kcal　蛋白 25.5g　塩分 3.3g	**6** 鶏唐揚 白滝と里芋そぼろ煮　お好み焼き わさび醤油和え　マカロニサラダ 熱量 894kcal　蛋白 28.1g　塩分 3.2g	**7** ゆで豚と温野菜サラダ 春雨ピリ辛炒め　イカカツ 豆ケチャップ煮　オニオンベーコンサラダ 熱量 822kcal　蛋白 26.5g　塩分 2.8g	**8** ささみチーズフライ フランク 焼そば　肉じゃが ミニ豆腐　梅肉和え　かに薩摩 熱量 922kcal　蛋白 25.4g　塩分 4.7g	**9** 豚肉ビビンバ 野菜コロッケ　切干大根煮 キムチ和え　枝豆焼売 熱量 822kcal　蛋白 26.9g　塩分 4.0g	**10** 白身魚南蛮漬け 豚挽肉野菜炒め　コーングラタン 蒟蒻胡麻醤油　玉葱薩摩 熱量 705kcal　蛋白 26.4g　塩分 3.3g
12 牛肉コロッケ 筍の和風スパゲッティー ハンバーグ　厚揚げ煮 竹輪煮　千切り野菜サラダ　若布甘酢和え 熱量 1007kcal　蛋白 27.5g　塩分 5.1g	**13** 海老カツ 茄子と豚肉炒め ぜんまいひじき煮　つくね大葉巻バーグ 塩昆布和え　豆腐ナゲット 熱量 838kcal　蛋白 24.5g　塩分 4.0g	**14** 酢豚 ベーコングラタン　温野菜サラダ 浅漬け　餃子 熱量 889kcal　蛋白 26.7g　塩分 4.5g	**15** 白身魚天ぷら葱ソース ツナ大根煮　ポテトチキンロール コーンサラダ　筍焼売 熱量 799kcal　蛋白 23.9g　塩分 2.4g	**16** メンチカツ 塩焼そば 豚大根煮　ひじきサラダ くらげ中華和え　薄紅饅頭 熱量 875kcal　蛋白 22.9g　塩分 3.9g	**17** キハダマグロ照焼 鶏天柚子胡椒風味天 三色煮　豚肉とキャベツ炒め もやし春雨サラダ　海鮮大焼売 熱量 821kcal　蛋白 31.2g　塩分 2.8g
19 ささみバジルオイル焼 シーザーサラダ 昆布と里芋煮　クリームチーズコロッケ もやしにら炒め　なめ茸和え 熱量 796kcal　蛋白 25.1g　塩分 2.8g	**20** 白身魚フライ 豚肉マカロニ炒め　ボロニアハム 鶏肉照焼　フレンチサラダ　ミックスフルーツ 熱量 1008kcal　蛋白 29.4g　塩分 2.6g	**21** ドライカレー チキンカツ　コールスローサラダ 柚子和え　にら饅頭 熱量 847kcal　蛋白 23.2g　塩分 3.0g	**22** 海の日 	**23** スポーツの日	**24** 豆腐ハンバーグトマトソース ペペロンチーノ 筍そぼろ煮　白身魚フライ 水餃子　ほうれん草と蒲鉾胡麻和え 熱量 951kcal　蛋白 27.8g　塩分 5.0g
26 とんかつ 山菜ひじき煮　鯖味噌煮 オクラサラダ　肉団子 熱量 941kcal　蛋白 32.9g　塩分 5.7g	**27** 鶏唐揚 若竹煮　大根ベーコンサラダ イカバーグ　中華和え 熱量 813kcal　蛋白 29.3g　塩分 2.6g	**28** 煮込みハンバーグ マカロニアラビアータ　ロールキャベツ 茎若布生姜醤油　たこ焼 熱量 810kcal　蛋白 24.9g　塩分 4.4g	**29** 回鍋肉 昆布里芋煮　ミニイカフライ 竹の子湯葉和え　高菜饅頭 熱量 782kcal　蛋白 24.4g　塩分 3.4g	**30** 海老フライ 金平牛蒡　ハムステーキ オクラと糸蒟蒻梅サラダ　がんも煮 熱量 917kcal　蛋白 25.7g　塩分 4.6g	**31** サーモンフライ カレービーフンソテー 蓮根炒め煮　あじナゲット 海老焼売　豚肉ゴーヤ炒め　和風カニサラダ 熱量 898kcal　蛋白 20.8g　塩分 2.7g

◎ 昼食は１時頃迄にお召上がりください。
◎ 内容の不備は早急にご連絡ください。
◎ 給食の保管は陽の当たらない衛生的な場所にお願いします。
◎ 材料入荷の都合により献立の一部を変更することがあります。
◎ 食品（アレルギー物質）について、知りたい方はお問合わせください。
◎ お米は国産米を使用しています。
◎ 熱量(kcal)、蛋白(g)、塩分(g)

販売品（税込価格）

信州田舎風みそ汁(10袋)	200円	オニオンスープ(20袋)	200円	わかめスープ(20袋)	200円
中濃ソース(1.8Lットル)	550円	彩の国特級醤油(1Lットル)	260円	日本食研レトルトカレー(5食)	800円
丸美屋ふりかけ(4種×10袋)	220円	狭山茶(1kg)	2,270円	ペットボトル緑茶(500ml)	85円
お吸いもの(20袋)	200円	玉子スープ(フリーズドライ)（4袋）	240円		

いろどり弁当

月 カルボナーラ
・ 鶏肉のレモンペッパー焼き

熱量 773kcal　蛋白 31.9g　塩分 4.1g

火 キンパおにぎらず
チーズキムチキンパおにぎらず
・ 肉味噌おにぎらず

熱量 944kcal　蛋白 22.5g　塩分 3.3g

水 ハムサンド
ポテトサラダサンド
・ ブルーベリージャムサンド

熱量 699kcal　蛋白 27.6g　塩分 1.8g

木 夏野菜カレー
・ 素揚げ野菜　・ 白身魚フライ

熱量 713kcal　蛋白 15g　塩分 4.8g

金 トマトスープパスタ
・ シーザーサラダ　・ ピクルス

熱量 471kcal　蛋白 17.3g　塩分 1.8g

いろどり弁当　一食平均
熱量 471kcal　蛋白 17.3g　塩分 3.2g

はん丼

月 豚　丼
「ｵｲｽﾀｰｿｰｽ風味」

熱量 915kcal
蛋白 23.6g
塩分 2.2g

火 海苔弁

熱量 982kcal
蛋白 37.2g
塩分 3.7g

水 タンドリーチキン丼

熱量 880kcal
蛋白 36.6g
塩分 2.4g

木 釜飯丼
「筍御飯」

熱量 733kcal
蛋白 27.1g
塩分 5.5g

金 彩りきしめん丼

熱量 872kcal
蛋白 29.3g
塩分 3.0g

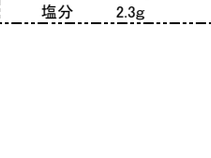
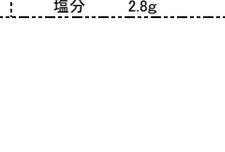
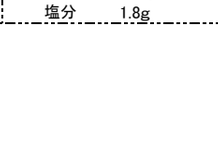
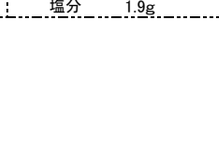
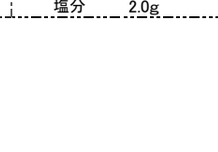
はん丼　一食平均
熱量 876kcal
蛋白 30.8g
塩分 3.4g

No.98

7 月分

ヘルシーランチ

はんきゅう
（協）飯能給食センター
TEL 042 972 5191
FAX 042 974 3010

月	火	水	木	
月　もち麦御飯栄養価 熱量　288kcal　蛋白　5.2g 火、木　白米 熱量　288kcal　蛋白　4.9g 水　十穀御飯 熱量　290kcal　蛋白　5.8g 金　発芽玄米入御飯 熱量　291kcal　蛋白　5.1g	ヘルシーランチ（おかずのみ）　一食平均 熱量　376kcal 蛋白　17.7g 塩分　2.9g 今月の変わりごはん 15日　わかめご飯 熱量　294　kcal　蛋白　4.9g ※　材料入荷の都合により、献立の一部を変更する場合がございます。 ※　土曜日は **ヘルシーランチ** お休みさせて頂きます。		1 **鶏肉の唐揚** **～レモンあん～** 菜の花 辛子醤油炒め いんげんの カレードレッシング ひじきと豆のサラダ 熱量　363kcal 蛋白　23.3g 塩分　2.5g	2　発芽玄米入御飯 **いわしのフリッター** **～わさびソース～** ペンネソテー 大豆の煮物 キャベツの 和風サラダ 熱量　348kcal 蛋白　13.6g 塩分　2.7g
5　もち麦御飯 **牛肉と大根の** **山椒炒め** 梅風味焼きそば 大葉巻ハンバーグ わかめと筍の炒め物 熱量　442kcal 蛋白　17.4g 塩分　4.7g	6 **和風ハンバーグ** **～わさび風味～** じゃが芋の 柚子味噌炒め 厚揚げとあさりの煮物 オニオンリングフライ 熱量　430kcal 蛋白　18.7g 塩分　3.3g	7　十穀御飯 **鶏肉ソテー** **～野菜ソース～** いかとニラの オイスター焼きそば 星おからポテト 白玉ぜんざい 熱量　461kcal 蛋白　20.3g 塩分　3.4g	8 **豚肉パン粉焼き** **～デミソース～** 白身魚の 野菜あんかけ 切干大根と 胡瓜の梅和え さつま芋と昆布の煮物 熱量　418kcal 蛋白　23.6g 塩分　3.0g	9　発芽玄米入御飯 **あじのパン粉焼** **ピーマンとソーセージの** **味噌バター炒め** 鶏唐揚げおろしソース 枝豆の ソナサラダ　蒟蒻 味噌和え 熱量　397kcal 蛋白　21.1g 塩分　2.9g
12　もち麦御飯  **ささみの天ぷら** **蓮根磯辺揚げ** **塩昆布の** **ポテトサラダ** もやしのソース炒め 山菜煮物　彩り野菜の 辛し和え 熱量　334kcal 蛋白　19.1g 塩分　3.2g	13  **バターチキンカレー** 焼茄子 竹輪天 いんげんと ハムのサラダ 胡瓜のザーサイ和え 熱量　437kcal 蛋白　16.4g 塩分　4.5g	14　十穀御飯  **れんこんと豚肉の** **梅味噌炒め** さばの七味焼 切干大根のサラダ じゃがもち・醤油だれ 熱量　428kcal 蛋白　15.1g 塩分　2.8g	15　わかめ御飯  **鶏肉カレー揚げ** **しいたけ肉詰め** **サラダマーボー** 春雨の明太子和え 茄子と ベーコン炒め　いんげんの 煮びたし 熱量　396kcal 蛋白　15.4g 塩分　3.7g	16　発芽玄米入御飯  **ビビンバ** きのこのビーフン かぶ香り漬け 味噌ポテト 熱量　382kcal 蛋白　12.2g 塩分　2.6g
19　もち麦御飯 **豚肉** **粒マスタードソース** 夏野菜カレー焼きそば ひじきと糸蒟蒻の サラダ じゃが芋 コンソメ煮 熱量　306kcal 蛋白　15.5g 塩分　4.3g	20 **鶏肉の竜田** **おろしソース** 白菜のベーコン煮 カニ入り酢の物 チリビーンズ 熱量　317kcal 蛋白　20.2g 塩分　2.6g	21　十穀御飯 **白身魚大葉天ぷら** 香味サラダ イカと明太子の ペンネ 南瓜と豚肉 ガリバタ炒め　蓮根柚子 胡椒炒め 熱量　281kcal 蛋白　15.1g 塩分　2.2g	22 海の日	23 スポーツの日
26　もち麦御飯 **赤魚磯天ぷら** **ブロッコリーの** **柚子胡椒炒め** 豚肉の梅サラダ ごぼうの バター金平　水餃子 熱量　322kcal 蛋白　19.3g 塩分　2.3g	27 **野菜カレー** 玉葱のマリネ ジャーマンポテト ハニーマスタード和え 熱量　408kcal 蛋白　20.3g 塩分　2.8g	28　十穀御飯 **さばの竜田揚げ** **ベーコンほうれん草** **スパゲッティー** 肉味噌のせ オニオンサラダ 大根の 胡麻煮　かぼちゃの おかか和え 熱量　316kcal 蛋白　15.4g 塩分　1.8g	29 **鮭ハンバーグ** **～ジンジャーソース～** 牛肉とたけのこの カレー炒め いんげん 胡麻和え 玉葱レモンマリネ 熱量　409kcal 蛋白　15.9g 塩分　1.9g	30　発芽玄米入御飯 **バジルチキン** もやしナポリタン炒め ひじきコロッケ 白菜の中華和え 熱量　338kcal 蛋白　18.0g 塩分　2.0g

彩の国ハサップ取組確認施設

令和3年

7月うどん・そば弁当 献立表

はんきゅう
（協）飯能給食センター
TEL　042（972）5191
FAX　042（974）3010

月	火	水	木	金	土
うどん一食平均 熱量 622kcal 蛋白 15.0g 塩分 4.7g そば一食平均 熱量 630kcal 蛋白 16.6g 塩分 4.0g	◎　昼食は１時頃迄にお召上がりください。 ◎　内容の不備は早急にご連絡ください。 ◎　給食の保管は陽の当たらない衛生的な場所にお願いします。 ◎　食品（アレルギー物質）について、知りたい方はお問合わせください。 ◎　熱量(kcal)、蛋白(g)、塩分(g)		**1** 生姜揚天ぷら 南瓜の天ぷら 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 595kcal 蛋白 13.7g 塩分 4.4g そば 熱量 586kcal 蛋白 16.8g 塩分 3.6g	**2** ハム天ぷら 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん（野菜天ぷら） 熱量 624kcal 蛋白 14.3g 塩分 5.0g そば（とろろ小袋） 熱量 615kcal 蛋白 17.4g 塩分 4.2g	**3** かき揚（中華） 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 538kcal 蛋白 14.6g 塩分 5.6g そば 熱量 569kcal 蛋白 15.3g 塩分 5.7g
5 鶏唐揚 枝豆白揚天ぷら かやくおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 662kcal 蛋白 20.4g 塩分 4.8g そば 熱量 653kcal 蛋白 23.5g 塩分 4.0g	**6** 豚肉天ぷら 蓮根天ぷら 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 609kcal 蛋白 17.7g 塩分 4.3g そば 熱量 614kcal 蛋白 21.2g 塩分 3.6g	**7** 野菜かき揚 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 541kcal 蛋白 12.5g 塩分 4.6g そば 熱量 536kcal 蛋白 15.9g 塩分 3.8g	**8** 餃子天ぷら とうもろこし 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 502kcal 蛋白 13.4g 塩分 4.2g そば 熱量 494kcal 蛋白 16.6g 塩分 3.4g	**9** もちポテト 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん（おくら天） 熱量 622kcal 蛋白 13.0g 塩分 4.5g そば（とろろ小袋） 熱量 614kcal 蛋白 16.2g 塩分 3.4g	**10** かき揚（洋風） 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 593kcal 蛋白 15.7g 塩分 4.6g そば 熱量 585kcal 蛋白 18.9g 塩分 3.8g
12 笹かま天ぷら 茄子天ぷら かやくおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 585kcal 蛋白 14.4g 塩分 4.8g そば 熱量 877kcal 蛋白 30.3g 塩分 4.3g	**13** かき揚（海鮮・葱） 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 529kcal 蛋白 11.6g 塩分 4.3g そば 熱量 543kcal 蛋白 19.0g 塩分 3.6g	**14** かき揚（薩摩揚・水菜） 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 546kcal 蛋白 13.0g 塩分 4.7g そば 熱量 549kcal 蛋白 16.9g 塩分 4.0g	**15** いか天ぷら なす天ぷら 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 517kcal 蛋白 15.6g 塩分 4.4g そば 熱量 509kcal 蛋白 18.8g 塩分 3.6g	**16** つくね小判 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん（桜えびかき揚） 熱量 568kcal 蛋白 15.8g 塩分 4.9g そば（とろろ小袋） 熱量 560kcal 蛋白 19.0g 塩分 4.1g	**17** 海鮮かき揚 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 539kcal 蛋白 12.9g 塩分 4.4g そば 熱量 531kcal 蛋白 16.1g 塩分 3.6g
19 かに棒天ぷら ミニゼリー かやくおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 521kcal 蛋白 14.4g 塩分 4.8g そば 熱量 513kcal 蛋白 17.6g 塩分 4.0g	**20** かき揚（玉葱・にら） 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 529kcal 蛋白 14.8g 塩分 4.3g そば 熱量 521kcal 蛋白 14.8g 塩分 3.5g	**21** ウィンナ天ぷら かき揚 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 660kcal 蛋白 14.2g 塩分 5.5g そば 熱量 652kcal 蛋白 20.9g 塩分 3.9g	**22** 海の日	**23** スポーツの日	**24** かき揚（シーフード） 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 544kcal 蛋白 15.6g 塩分 5.2g そば 熱量 532kcal 蛋白 18.8g 塩分 4.4g
26 三角春巻 野菜天ぷら かやくおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 553kcal 蛋白 14.1g 塩分 4.8g そば 熱量 544kcal 蛋白 15.0g 塩分 3.5g	**27** 11.6 椎茸天ぷら 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 516kcal 蛋白 11.8g 塩分 4.3g そば 熱量 508kcal 蛋白 15.0g 塩分 3.5g	**28** 鶏唐揚 蓮根天ぷら 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 634kcal 蛋白 18.1g 塩分 4.5g そば 熱量 626kcal 蛋白 21.3g 塩分 3.7g	**29** 海老天ぷら とうもろこし 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 637kcal 蛋白 19.2g 塩分 4.4g そば 熱量 635kcal 蛋白 22.9g 塩分 3.7g	**30** 生姜白揚天 焼きおにぎり 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん南瓜天 熱量 546kcal 蛋白 14.3g 塩分 5.7g そば（とろろ小袋） 熱量 538kcal 蛋白 17.4g 塩分 4.9g	**31** 海老かき揚 稲荷寿司 付け合わせ（七味・葱・麺つゆ） うどん 熱量 541kcal 蛋白 16.4g 塩分 5.3g そば 熱量 533kcal 蛋白 19.5g 塩分 4.5g