



10月分 予定献立表

定食



月	火	水	木	金	土
				1 牛肉コロッケ ナポリタン ツナと大根煮 海老焼売 ポロニアム 中華和え 厚揚げ含め煮 熱量 800kcal 蛋白 20.1g 塩分 4.1g	2 鶏肉とロールキャベツ トマトソース 野菜コロッケ 豚肉と根菜煮 千切り野菜サラダ 玉葱おかか和え 熱量 823kcal 蛋白 32.0g 塩分 3.5g
4 豚肉スタミナ炒め 海老クリームコロッケ 麻婆春雨 大根サラダ 汐昆布和え 熱量 844kcal 蛋白 21.6g 塩分 3.6g	5 オムレツ きのこハヤシソース そぼろ煮 かにとカリフラワーサラダ 茄子とつくねの肉厚フライ 甘酢和え 熱量 764kcal 蛋白 21.6g 塩分 3.8g	6 とんかつ しめじ金平牛蒡 チキンピカタ レモン酢和え 温野菜サラダ 熱量 835kcal 蛋白 23.2g 塩分 2.7g	7 ポークカレー チーズクリームコロッケ グリーンサラダ ほうれん草と蒲鉾胡麻和え 枝豆焼売 熱量 919kcal 蛋白 22.0g 塩分 4.3g	8 ハンバーグ おろしソース いか野菜カツ ジャーマンポテト 若布生姜醤油和え 海鮮餃子 熱量 854kcal 蛋白 27.5g 塩分 3.8g	9 海老カツ 茄子味噌炒め 切干大根煮 ハムステーキ 青じそサラダ 青唐辛子和え 熱量 869kcal 蛋白 23.0g 塩分 2.9g
11 ささみチーズフライ 中華野菜味噌炒め 蓮根と薩摩揚げ お好み焼 キャロットレーズンサラダ 春雨和え 熱量 792kcal 蛋白 19.7g 塩分 3.3g	12 ハンバーグ タンドリーチキン 竹の子胡椒炒め ロールキャベツ 枝豆と若布酢の物 かに風味焼売 熱量 851kcal 蛋白 29.6g 塩分 3.0g	13 酢豚 キャベツコンソメ煮 イカフライ 焼茄子ピリ辛 カクテキイムチ 熱量 864kcal 蛋白 28.0g 塩分 3.0g	14 鶏唐揚 ひじき煮 麻婆茄子 にら饅頭 三色生酢 熱量 905kcal 蛋白 28.7g 塩分 3.7g	15 白身魚フライ 筍そぼろ煮 ほうれん草オムレツ かに風味大根サラダ 肉団子 熱量 844kcal 蛋白 232.0g 塩分 3.2g	16 ハムカツ 焼きそば 肉じゃが サゴシ七味焼き 梅肉和え かに薩摩 熱量 929kcal 蛋白 28.1g 塩分 3.9g
18 豚肉ビビンバ 若竹煮 チーズオムレツ きのこ炒め フランクケチャップ煮 熱量 705kcal 蛋白 25.0g 塩分 3.3g	19 メンチカツ 五目焼そば 露の煮物 ゴーサイサラダ 切干大根とツナの和え物 チリソース肉団子 熱量 857kcal 蛋白 24.4g 塩分 4.3g	20 ポークカレー イカツ コールスローサラダ 小松菜胡麻和え 厚焼卵 熱量 894kcal 蛋白 22.6g 塩分 3.4g	21 海老フライ 芋煮 海鮮チヂミ焼 もやし春雨サラダ チーズ入りつくね棒 熱量 877kcal 蛋白 23.8g 塩分 3.8g	22 豚キムチ 鶏天 餅巾着煮 炒り卵 山菜おろし和え 熱量 825kcal 蛋白 35.5g 塩分 4.7g	23 アジフライ 昆布と里芋煮 焼じゃがそぼろあんかけ マカロニサラダ 野菜塩炒め 熱量 696kcal 蛋白 17.8g 塩分 2.8g
25 イカフライ ビーフンソテー 切昆布和風炒め ベーコングラタン ブロッコリーピーナッツ和え かぼちゃ煮 熱量 773kcal 蛋白 19.8g 塩分 3.0g	26 ドライカレー チキンカツ カリフラワーサラダ 中華和え 高菜饅頭 熱量 848kcal 蛋白 23.9g 塩分 2.9g	27 白身魚天旨煮あんかけ 豚肉野菜炒め 春雨中華サラダ 大学芋 がんも煮 熱量 788kcal 蛋白 24.9g 塩分 4.0g	28 チーズハンバーグデミソース 目玉焼き風オムレツ 金平牛蒡 マカロニベロンチーノ 胡瓜コチュジャン和え 海鮮大焼売 熱量 778kcal 蛋白 22.6g 塩分 4.3g	29 鶏唐揚 筑前煮 鯖塩焼 ザーサイ炒め コーンサラダ 熱量 945kcal 蛋白 35.4g 塩分 3.7g	30 豚生姜焼 マカロニアラビアータ 南瓜コロッケ 水餃子 ピリ辛和え 熱量 858kcal 蛋白 26.0g 塩分 4.2g

いろいろ弁当

月 焼きうどん 	火 カツサンド 玉子サンド
熱量 447kcal 蛋白 23.0g 塩分 4.2g	熱量 724kcal 蛋白 30.7g 塩分 2.6g
水 かぼちゃのクリームパスタ 	木 焼きそばサンド 白身魚フライサンド ツナ玉葱サンド
熱量 695kcal 蛋白 28.9g 塩分 2.1g	熱量 855kcal 蛋白 26.7g 塩分 2.7g
金 カレーライス ハンバーグ 	いろいろ弁当 一食平均 熱量 751kcal 蛋白 19.9g 塩分 5.0g
熱量 751kcal 蛋白 19.9g 塩分 5.0g	熱量 694kcal 蛋白 25.8g 塩分 3.3g

はん丼

月 海苔弁当 	火 鶏の和風きのこあんかけ丼
熱量 900kcal 蛋白 28.3g 塩分 3.9g	熱量 688kcal 蛋白 34.9g 塩分 4.0g
水 ロコモコ丼 	木 豚キムチ丼
熱量 764kcal 蛋白 25.0g 塩分 4.2g	熱量 788kcal 蛋白 28.0g 塩分 3.3g
金 カツ丼 	はん丼 一食平均 熱量 795kcal 蛋白 29.8g 塩分 4.1g
熱量 835kcal 蛋白 32.6g 塩分 5.0g	熱量 795kcal 蛋白 29.8g 塩分 4.1g

- ◎ 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をお願いします。
- ◎ 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、知りたい方はお問い合わせください。
- ◎ 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(1.8リットル)	550円	彩の国特級醤油(1リットル)	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		





月	火	水	木	金
	<p>月 もち麦御飯栄養価 熱量 288kcal 蛋白 5.2g</p> <p>火、木 白米 熱量 288kcal 蛋白 4.9g</p> <p>水 十穀御飯 熱量 290kcal 蛋白 5.8g</p> <p>金 発芽玄米入御飯 熱量 291kcal 蛋白 5.1g</p> 	<p>今月の変わりごはん</p> <p>5日 栗御飯 熱量 298kcal 蛋白 5.2g</p> <p>21日 いなりずし 熱量 156kcal 蛋白 4.1g</p>	<p>ヘルシーランチ(おかずのみ) 一食平均 熱量 384kcal 蛋白 17.2g 塩分 2.8g</p> <p>※ 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 お休みさせていただきます。</p>	<p>1 発芽玄米入御飯</p>  <p>黒酢鶏 いか焼きそば ツナと小松菜のさつと煮</p> <p>熱量 459kcal 蛋白 23.4g 塩分 2.6g</p> <p>みかんサラダ</p>
<p>4 もち麦御飯</p>  <p>さばの胡麻醤油焼 にんにくの芽味噌炒め 鶏だんごケチャップ煮</p> <p>熱量 328kcal 蛋白 17.3g 塩分 2.4g</p> <p>ひじきと 春菊の 人参のサラダ お浸し</p>	<p>5 栗ご飯</p>  <p>タンドリーチキン きのこのバターポン酢炒め キャベツとソーセージのコンソメ煮</p> <p>熱量 295kcal 蛋白 15.1g 塩分 3.5g</p> <p>おぐらの 野菜の 胡麻よごし 海苔和え</p>	<p>6 十穀御飯</p>  <p>柳川風煮 たらの南蛮漬け アスパラの明太マヨ和え</p> <p>熱量 284kcal 蛋白 14.1g 塩分 3.0g</p> <p>蒟蒻の甘煮</p>	<p>7 チーズハンバーグ ~ピザ風ソース~</p>  <p>かぼちゃのキッシュ おぐらのサラダ ホタテ風味フライ</p> <p>熱量 488kcal 蛋白 18.9g 塩分 2.3g</p>	<p>8 発芽玄米入御飯</p>  <p>豚肉のおろし野菜サラダ 芋煮 小松菜のソテー</p> <p>熱量 286kcal 蛋白 17.0g 塩分 2.6g</p> <p>スコッチエッグ</p>
<p>11 もち麦御飯</p>  <p>メバルの竜田揚げ いかの七味焼き 豚肉と茄子のピリ辛炒め</p> <p>熱量 366kcal 蛋白 20.6g 塩分 2.1g</p> <p>じゃこの ぶきの煮物 サラダ</p>	<p>12 カキフライ タルタルソース</p>  <p>キーマカレー 大根サラダ ピーマン生姜炒め</p> <p>熱量 361kcal 蛋白 8.5g 塩分 2.6g</p>	<p>13 十穀御飯</p>  <p>豆腐ステーキ ~肉味噌ソース~ 鶏肉とごぼうの炒め物 豚肉と白菜のバター焼きそば</p> <p>熱量 473kcal 蛋白 22.8g 塩分 3.7g</p> <p>オレンジ風味 胡瓜 サラダ わさび和え</p>	<p>14 牛丼</p>  <p>白身魚のたらこマヨネーズ焼き 豚肉塩麹炒め キャベツの梅サラダ</p> <p>熱量 330kcal 蛋白 17.6g 塩分 3.2g</p>	<p>15 発芽玄米入御飯</p>  <p>オムレツ ~きのこデミソース~ 根菜甘辛胡麻煮 小松菜と桜えびのオイスターソース炒め</p> <p>熱量 276kcal 蛋白 11.9g 塩分 2.9g</p> <p>さつま芋のサラダ</p>
<p>18 もち麦御飯</p>  <p>とんかつ ~カレーソース~ じゃが芋とベーコンの炒め物 白菜煮 チリコンカン</p> <p>熱量 405kcal 蛋白 14.0g 塩分 2.0g</p>	<p>19 油淋鶏</p>  <p>ピンマンと玉葱の塩炒め 胡瓜の梅サラダ 里芋ごま煮</p> <p>熱量 414kcal 蛋白 19.8g 塩分 3.8g</p>	<p>20 十穀御飯</p>  <p>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</p> <p>熱量 428kcal 蛋白 15.1g 塩分 2.8g</p>	<p>21 いなりずし</p>  <p>桜海老のかき揚げ 鶏の山椒焼 厚焼き卵 和風パスタ ほうれん草 茄子の 辛し和え 味噌炒め</p> <p>熱量 437kcal 蛋白 16.9g 塩分 3.3g</p>	<p>22 発芽玄米入御飯</p>  <p>きのこのチンジャオロース キーマカレー風ポテトサラダ わかめの酢の物 水餃子・坦々胡麻だれ</p> <p>熱量 279kcal 蛋白 11.9g 塩分 3.4g</p>
<p>25 もち麦御飯</p>  <p>牛肉と茄子の甘辛炒め にらザーサイ焼きそば 豆苗のサラダ ひじきコロッケ</p> <p>熱量 536kcal 蛋白 14.0g 塩分 2.0g</p>	<p>26 ささみの天ぷら 蓮根磯辺揚げ</p>  <p>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</p> <p>熱量 334kcal 蛋白 19.1g 塩分 3.2g</p>	<p>27 十穀御飯</p>  <p>ポークケチャップ 卵入りサラダ ロールキャベツコンソメ煮 筍のパン粉炒め</p> <p>熱量 390kcal 蛋白 24.3g 塩分 2.2g</p>	<p>28 ドライハヤシカレー</p>  <p>ごぼうとチーズのペンネ カリフラワーのサラダ ハニーコーンコロッケ</p> <p>熱量 431kcal 蛋白 16.8g 塩分 4.0g</p>	<p>29 発芽玄米入御飯</p>  <p>手作りハンバーグ ~マスタードソース~ 豚肉と人参のケチャップ炒め 根菜の塩バター煮 ハムと厚揚げのサラダ</p> <p>熱量 478kcal 蛋白 22.8g 塩分 2.2g</p>



令和3年

10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

- ◎ 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をお願いします。
- ◎ 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)



月		火		水		木		金		土	
								1		2	
								白揚天		かき揚(シーフード)	
								焼きおにぎり		稲荷寿司	
								付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
						うどん一食平均		そば一食平均		うどん	
						熱量 576kcal 蛋白 16.0g 塩分 5.0g		熱量 547kcal 蛋白 14.8g 塩分 3.8g		熱量 566kcal 蛋白 15.8g 塩分 4.5g	
4		5		6		7		8		9	
笹かま天ぷら		とりささみの天ぷら		豚肉天ぷら		竹輪天ぷら		野菜天ぷら		かき揚(いか、葱)	
さつま芋天ぷら		生姜棒天ぷら		白揚生姜天ぷら		人参天ぷら		焼きおにぎり		稲荷寿司	
焼きおにぎり		稲荷寿司		焼きおにぎり		稲荷寿司		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
うどん		そば		うどん		そば		うどん(海老)		そば	
熱量 612kcal 蛋白 16.6g 塩分 5.2g		熱量 537kcal 蛋白 15.6g 塩分 3.7g		熱量 711kcal 蛋白 20.1g 塩分 5.2g		熱量 602kcal 蛋白 17.4g 塩分 3.7g		熱量 612kcal 蛋白 15.3g 塩分 4.9g		熱量 601kcal 蛋白 27.6g 塩分 3.6g	
11		12		13		14		15		16	
ハム天ぷら		鶏肉唐揚		エビステーキ天ぷら		三角春巻		かき揚(玉葱、枝豆)		かき揚(洋風)	
南瓜天ぷら		竹輪石垣揚		さつま芋天ぷら		そら豆とのかき揚		焼きおにぎり		稲荷寿司	
焼きおにぎり		稲荷寿司		焼きおにぎり		稲荷寿司		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
うどん		そば		うどん		そば		うどん(茄子挟み)		そば	
熱量 567kcal 蛋白 20.1g 塩分 4.1g		熱量 567kcal 蛋白 20.1g 塩分 4.1g		熱量 538kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.7g		熱量 532kcal 蛋白 16.7g 塩分 3.7g		熱量 612kcal 蛋白 16.8g 塩分 5.2g		熱量 601kcal 蛋白 20.0g 塩分 4.3g	
18		19		20		21		22		23	
もちさくポテト		海老天		ウィンナ天ぷら		いか天ぷら		さつま芋天		かき揚(洋風)	
かにかま天ぷら		かき揚		南瓜天		かき揚天ぷら		焼きおにぎり		稲荷寿司	
焼きおにぎり		稲荷寿司		焼きおにぎり		稲荷寿司		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
うどん		そば		うどん		そば		うどん(笹かま天)		そば	
熱量 621kcal 蛋白 15.4g 塩分 4.8g		熱量 512kcal 蛋白 21.6g 塩分 3.8g		熱量 662kcal 蛋白 19.7g 塩分 4.5g		熱量 512kcal 蛋白 21.6g 塩分 3.8g		熱量 653kcal 蛋白 14.8g 塩分 4.6g		熱量 566kcal 蛋白 19.3g 塩分 3.8g	
25		26		27		28		29		30	
チキン唐揚		フランク天ぷら		海老かきあげ		いか天ぷら		茄子天ぷら		かき揚(中華)	
そら豆かき揚		桜えびかき揚		焼きおにぎり		れんこん天ぷら		焼きおにぎり		稲荷寿司	
焼きおにぎり		稲荷寿司		稲荷寿司		稲荷寿司		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)		付け合わせ(葱・麵つゆ)	
うどん		そば		うどん		そば		うどん(竹輪磯辺天)		そば	
熱量 726kcal 蛋白 25.4g 塩分 4.6g		熱量 544kcal 蛋白 15.0g 塩分 3.5g		熱量 735kcal 蛋白 20.3g 塩分 4.9g		熱量 606kcal 蛋白 17.5g 塩分 3.5g		熱量 552kcal 蛋白 16.1g 塩分 4.7g		熱量 558kcal 蛋白 19.1g 塩分 4.0g	