No. 829

令和6年

令和6年2月分 予定献立表

はんきゅう
協同組合 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 ポークカレー ホタテ風味カツ / グリーンサラダ / ほうれん草と蒲鉾の胡麻和え 熱量 745 kcal 蛋白 20.2 g 塩分 3.8 g	2 ハンバーグおろしソース/ほうれん草ソテー 竹の子胡椒炒め / 野菜コロッケ / 酢の物 熱量 783 kcal 蛋白 24.6 g 塩分 3.2 g	3 海老カツ/茄子味噌炒め 切干大根炒煮 / ハムステーキ / 青じそサラダ 熱量 843 kcal 蛋白 21.8 g 塩分 2.9 g
5 豚肉スタミナ炒め コーンクリーミーコロッケ / 麻婆春雨 / イタリアンサラダ 熱量 866 kcal 蛋白 20.4 g 塩分 1.8 g	6 メンチカツ/もやしくらげナムル 大根そぼろ煮 / あじ生姜醤油焼 / かに風味サラダ 熱量 779 kcal 蛋白 21.2 g 塩分 2.1 g	7 オムレツミートソース ベーコンとじゃが芋の旨煮 / ツナマヨフライ / 白菜の浅漬 熱量 617 kcal 蛋白 13.3 g 塩分 3.1 g	8 白身魚フライ/マカロニソテー 筑前煮 / 大根とベーコンサラダ / 大学南瓜 熱量 874 kcal 蛋白 19.9 g 塩分 3.2 g	9 酢豚 グラタン / キャベツのコンソメ煮 / 春雨和え 熱量 842 kcal 蛋白 23.4 g 塩分 3.2 g	10 ハムカツ/ 筍和風スパゲッティ 里芋と竹の子煮 / チーズオムレツ / 厚揚げと青菜の辛し和え 熱量 764 kcal 蛋白 21.3 g 塩分 2.1 g
12 振替休日	13 鶏唐揚 油揚げと根菜の煮物 / 若布の生姜醤油和え / 海鮮餃子 熱量 751 kcal 蛋白 25.5 g 塩分 1.5 g	14 白身魚天野菜甘酢あんかけ 青菜のそぼろ炒め / つくね大葉巻ハンバーグ / 春雨サラダ 熱量 726 kcal 蛋白 27.5 g 塩分 2.8 g	15 イカフライ/ビーフンソテー 切昆布和風炒め / 粗挽きつくね / レーズンオニオンサラダ 熱量 750 kcal 蛋白 20.7 g 塩分 2.0 g	16 ささみチーズフライ/青菜と玉子ソテー レンコンとさつま揚げの煮物 / 鯖味噌煮 / カクテキキムチ 熱量 788 kcal 蛋白 26.5 g 塩分 4.1 g	17 豚肩ロース生姜焼 茄子炒め / 焼のりサラダ / オクラと竹の子湯葉のお浸し 熱量 782 kcal 蛋白 25.2 g 塩分 1.8 g
19 ドライカレー チキンカツ / カリフラワーサラダ / 中華和え 熱量 772 kcal 蛋白 22.0 g 塩分 2.5 g	20 オムレツトマトソース 肉じゃが / カニクリーミーコロッケ / 梅肉和え 熱量 660 kcal 蛋白 13.2 g 塩分 2.3 g	21 鶏塩唐揚 ひじき煮 / 麻婆茄子 / 三色生酢 熱量 911 kcal 蛋白 25.9 g 塩分 4.2 g	22 エビフライ 芋煮 / チキンピカタ / もやしと春雨サラダ 熱量 742 kcal 蛋白 20.8 g 塩分 2.5 g	23 天皇誕生日	24 豚肉ビビンバ 若竹煮 / オムレツ / ミニフランク 熱量 784 kcal 蛋白 29.1 g 塩分 3.7 g
26 メバル立田揚げ/豚肉と木耳オイスターソース炒め コンソメ煮 / 白菜とツナのごまマヨサラダ / 餃子 熱量 646 kcal 蛋白 13.1 g 塩分 3.1 g	27 とんかつ 茄子と青梗菜の焼肉だれ炒め / レモン酢和え / 鯖胡麻焼 熱量 848 kcal 蛋白 25.1 g 塩分 2.3 g	28 ハンバーグデミソース/目玉焼 金平ごぼう / マカロニときゃべつのペペロンチーノ / コチュジャン和え 熱量 742 kcal 蛋白 21.5 g 塩分 3.1 g	29 牛肉コロッケ/ナポリタン 大根とツナの煮物 / 海老焼売 / 鶏肉照焼 / クラゲの中華和え 熱量 827 kcal 蛋白 25.2 g 塩分 3.4 g	定食平均 熱量 776 kcal 蛋白 22.2 g 塩分 2.8 g	

はん丼

月	火
海鮮中華丼 熱量 564 kcal 蛋白 28.6 g 塩分 1.3 g	牛肉とナムルやみつき丼 熱量 771 kcal 蛋白 22.1 g 塩分 3.7 g
水	**木**
カツカレー 熱量 927 kcal 蛋白 27.3 g 塩分 4.3 g	鶏天丼おろしソース 熱量 810 kcal 蛋白 31.0 g 塩分 2.8 g
金	
豚キム丼（ポテトサラダ添え） 熱量 699 kcal 蛋白 27.7 g 塩分 3.0 g	熱量 754 kcal 蛋白 27.3 g 塩分 3.0 g

特売品（税込価格）

信州田舎風みそ汁(10袋)	200円	彩の国特級醤油(1L)	275円
中濃ソース(1.8L)	650円	狭山茶（1kg）	2,270円
丸美屋ふりかけ(4種×10袋)	220円	玉子スープ（4袋）(フリーズドライ)	240円
お吸いもの(20袋)	250円	わかめスープ(20袋)	250円
オニオンスープ(20袋)	250円	ペットボトル緑茶(500ml)	90円

- ＊ 昼食は１時頃迄にお召上がりください。
- ＊ 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。
- ＊ 内容の不備は早急にご連絡ください。
- ＊ お米は国産米を使用しています。
- ＊ 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。
- ＊ 熱量(kcal)、蛋白(g)、塩分(g)
- ＊ 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。
- ＊ 写真はイメージです。

No.128

2 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	金
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 329kcal 蛋白 17.0g 塩分 2.6g 今月の変わりごはん かおりご飯 20日　熱量 336kcal　蛋白 6.8g ※ 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　白米 アジの唐揚チリソース 茄子と豚肉バジル風味 和風ポトフ じゃが芋と明太子炒め コールスローサラダ 熱量 338kcal 蛋白 19.7g 塩分 3.9g	2　発芽玄米御飯 豚ヒレ肉の胡麻焼 小松菜とコーンのバターソテー トマトカレー 和風マカロニ　かぼちゃ煮 熱量 336kcal 蛋白 20.4g 塩分 2.5g
5　もち麦御飯 鶏肉ホワイトソース 大根とちくわの煮物 ブロッコリーおかか和え かぼちゃ焼売 熱量 273kcal 蛋白 19.7g 塩分 3.5g	6　白米 豚肉のレモン風味 ラタトゥイユ ベビーコロッケ 蓮根の柚子胡椒炒め 熱量 341kcal 蛋白 15.2g 塩分 3.1g	7　十穀御飯 サバのカレー竜田揚げ きのこの柚子おろし和え 鶏肉とキャベツのトマト煮 イカのコチュジャン和え たまねぎおかか和え 熱量 310kcal 蛋白 16.3g 塩分 3.7g	8　白米 牛肉と茄子の甘辛炒め にらザーサイ焼きそば 豆苗サラダ ミニ野菜コロッケ 熱量 467kcal 蛋白 12.5g 塩分 2.9g	9　発芽玄米御飯 タンドリーチキンパン粉焼き マッシュルームと玉葱の塩炒め ほうれん草とわかめの胡麻和え ニョッキトマトクリーム 熱量 329kcal 蛋白 17.5g 塩分 1.9g
12 振替休日	13　白米 サバのレモンペッパー焼き うま塩キャベツ オイスターソース炒め カリフラワー味噌和え なめことわかめ煮 熱量 236kcal 蛋白 14.6g 塩分 3.2g	14　十穀御飯 焼肉サラダ ほうれん草と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え 星型オムレツ 南瓜のピリ辛炒め 熱量 417kcal 蛋白 16.1g 塩分 2.1g	15　白米 白身大葉天ぷら 南瓜と豚肉のガリバタ炒め 香味サラダ イカと明太子のペンネ 大根のマリネ 熱量 230kcal 蛋白 12.2g 塩分 1.5g	16　発芽玄米御飯 手作りハンバーグホワイトソース ごぼうとベーコンのトマト煮込み 切干大根のサラダ フルーツポンチ 熱量 392kcal 蛋白 18.5g 塩分 1.5g
19　もち麦御飯 鶏のから揚げレモンあん ほうれん草辛子醤油炒め 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 324kcal 蛋白 21.5g 塩分 1.7g	20　かおりご飯 豚肉味噌ケチャップ炒め アジのカレーマヨネーズ焼き ｺﾝﾆｬｸと里芋のピリ辛煮 昆布とピーマンのツナ生姜和え 熱量 290kcal 蛋白 20.9g 塩分 2.2g	21　十穀御飯 中華五目煮 さつま芋とイカの煮物 大葉春巻 大根の胡麻味噌和え 熱量 283kcal 蛋白 14.5g 塩分 3.5g	22　白米 野菜カレー 小松菜とマッシュルームのバター炒め ヒレカツ ブロッコリーとコーンのサラダ 熱量 386kcal 蛋白 12.2g 塩分 2.1g	23 天皇誕生日
26　もち麦御飯 大豆入りトマトカレー オイスターソース炒め キャベツとわかめのナムル ベーコンフライ 熱量 368kcal 蛋白 18.7g 塩分 3.5g	27　白米 鶏肉のトマト煮込み バジルスパゲッティー ツナの胡麻サラダ ベーコンとひじきのペペロンチーノ 熱量 333kcal 蛋白 19.6g 塩分 1.7g	28　十穀御飯 チキンカツ ～味噌だれ・ゆず風味～ きのこの酒蒸し 茄子と豚バラの揚つけ フルーツミックス 熱量 324kcal 蛋白 15.3g 塩分 3.0g	29　白米 手作りハンバーグおろしジュレ 小松菜と蒸し鶏の辛子和え 黒舞茸入りきのこの塩麹漬け イカフライ 熱量 265kcal 蛋白 17.9g 塩分 1.8g	

彩の国ハサップ取組確認施設

令和6年

令和6年2月分うどん・そば予定献立表

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

◎ 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)

月	火	水	木	金	土
			1 **海鮮かき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 515kcal 蛋白 15.7g 塩分 3.2g そば：熱量 529kcal 蛋白 18.9g 塩分 2.3g	**2** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 501kcal 蛋白 12.7g 塩分 3.5g そば：熱量 515kcal 蛋白 15.9g 塩分 2.6g	**3** **竹輪とにらのかき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） いなりずし うどん：熱量 492kcal 蛋白 13.5g 塩分 3.5g そば：熱量 506kcal 蛋白 16.7g 塩分 2.6g
5 **干しえびキャベツの青のりかき揚** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 532kcal 蛋白 12.3g 塩分 3.2g そば：熱量 546kcal 蛋白 15.5g 塩分 2.3g	**6** **かきあげ（ひじき入り）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 493kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.5g そば：熱量 507kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.6g	**7** **そら豆とえびのかき揚** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 522kcal 蛋白 18.0g 塩分 3.0g そば：熱量 536kcal 蛋白 21.2g 塩分 2.1g	**8** **かきあげ（ごぼう）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手づりおにぎり うどん：熱量 520kcal 蛋白 12.6g 塩分 3.1g そば：熱量 534kcal 蛋白 15.8g 塩分 2.2g	**9** **海老かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 502kcal 蛋白 15.5g 塩分 3.4g そば：熱量 516kcal 蛋白 18.7g 塩分 2.5g	**10** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 焼きおにぎり うどん：熱量 495kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.7g そば：熱量 #N/A 蛋白 #N/A 塩分 #N/A
12 **振替休日** 	**13** **海鮮かき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 513kcal 蛋白 15.5g 塩分 3.5g そば：熱量 527kcal 蛋白 18.7g 塩分 2.6g	**14** **かきあげ（ごぼう）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 519kcal 蛋白 12.5g 塩分 3.0g そば：熱量 533kcal 蛋白 15.7g 塩分 2.1g	**15** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 500kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.3g そば：熱量 514kcal 蛋白 16.6g 塩分 2.4g	**16** **桜えびかきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 498kcal 蛋白 12.7g 塩分 3.3g そば：熱量 512kcal 蛋白 15.9g 塩分 2.4g	**17** **さつまいもかきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） いなりずし うどん：熱量 513kcal 蛋白 12.5g 塩分 3.3g そば：熱量 527kcal 蛋白 15.7g 塩分 2.4g
19 **竹輪とにらのかき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 502kcal 蛋白 13.2g 塩分 3.3g そば：熱量 516kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.4g	**20** **イカと長葱のかき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 502kcal 蛋白 15.2g 塩分 3.4g そば：熱量 516kcal 蛋白 18.4g 塩分 2.5g	**21** **干しえびキャベツの青のりかき揚** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 533kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.0g そば：熱量 547kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.1g	**22** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 511kcal 蛋白 13.7g 塩分 3.2g そば：熱量 525kcal 蛋白 16.9g 塩分 2.3g	**23** **天皇誕生日** 	**24** **かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 焼きおにぎり うどん：熱量 504kcal 蛋白 12.0g 塩分 3.4g そば：熱量 518kcal 蛋白 15.2g 塩分 2.5g
26 **かきあげ（ひじき入り）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 493kcal 蛋白 12.3g 塩分 3.2g そば：熱量 507kcal 蛋白 15.5g 塩分 2.3g	**27** **春菊と人参かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 496kcal 蛋白 13.2g 塩分 3.2g そば：熱量 510kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.3g	**28** **さつまいもかきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 517kcal 蛋白 11.9g 塩分 3.4g そば：熱量 531kcal 蛋白 15.1g 塩分 2.5g	**29** **海鮮入りかき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり うどん：熱量 521kcal 蛋白 15.8g 塩分 3.1g そば：熱量 535kcal 蛋白 19.0g 塩分 2.2g	うどん平均：熱量 508kcal 蛋白 13.7g 塩分 3.3g そば平均：熱量 524kcal 蛋白 16.9g 塩分 2.4g	