No. 830

令和6年

# 令和6年3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 オムレツトマトソース | 2 メンチカツ/もやしとくらげナムル |
| | | | 定食平均 | 肉じゃが / カニクリーミーコロッケ / 梅肉和え | 大根そぼろ煮 / かに風味サラダ / あじの生姜焼 |
| | | | 熱量 760 kcal 蛋白 22.0 g 塩分 2.8 g | 熱量 658 kcal 蛋白 13.2 g 塩分 2.3 g | 熱量 750 kcal 蛋白 24.8 g 塩分 2.6 g |
| 4 アジフライ | 5 豚肉ビビンバ | 6 鶏塩唐揚 | 7 ドライカレー | 8 豚肉スタミナ炒め | 9 ハムカツ/ 筍和風スパゲッティ |
| 落の煮物 / 切干大根とツナの和え物 / 肉団子 | 若竹煮 / オムレツ / ミニフランク | ひじき煮 / 麻婆茄子 / 三色生酢 | チキンカツ / カリフラワーサラダ / 中華和え | コーンクリーミーコロッケ / 麻婆春雨 / イタリアンドレサラダ | 里芋と竹の子煮 / チーズオムレツ / 厚揚げと青菜の辛子和え |
| 熱量 697 kcal 蛋白 20.4 g 塩分 2.4 g | 熱量 783 kcal 蛋白 29.2 g 塩分 3.6 g | 熱量 911 kcal 蛋白 25.9 g 塩分 4.2 g | 熱量 771 kcal 蛋白 22.0 g 塩分 2.6 g | 熱量 866 kcal 蛋白 20.4 g 塩分 1.8 g | 熱量 764 kcal 蛋白 21.3 g 塩分 2.1 g |
| 11 イカフライ/ビーフンソテー | 12 ハンバーグおろしソース/ほうれん草ソテー | 13 エビフライ | 14 メバル立田揚げ/豚肉と木耳オイスターソース炒め | 15 とんかつ | 16 豚キムチ |
| 切昆布和風炒め / 粗挽きつくね / レーズンオニオンサラダ | 竹の子胡椒炒め / 野菜コロッケ / 枝豆と若布の酢の物 | 芋煮 / チキンピカタ / もやしと春雨サラダ | コンソメ煮 / 白菜とツナの胡麻マヨサラダ / 餃子 | 茄子と青梗菜の焼肉だれ炒め / 鯖胡麻焼 / レモン酢和え | 野菜コロッケ / もち巾着煮メ / 山菜おろし和え |
| 熱量 751 kcal 蛋白 20.8 g 塩分 2.4 g | 熱量 799 kcal 蛋白 24.6 g 塩分 3.2 g | 熱量 742 kcal 蛋白 20.8 g 塩分 2.5 g | 熱量 642 kcal 蛋白 13.0 g 塩分 3.1 g | 熱量 810 kcal 蛋白 23.9 g 塩分 2.2 g | 熱量 779 kcal 蛋白 21.9 g 塩分 2.4 g |
| 18 ハンバーグデミソース/目玉焼 | 19 鶏肉・葱塩だれ | 20 春分の日 | 21 白身魚天野菜甘酢あんかけ | 22 酢豚 | 23 鶏カレー天ぷら/豆ケチャップ煮 |
| 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 | すき焼き風煮 / ほうれん草オムレツ / もやし高菜ソテー | | 青菜のそぼろ炒め / つくね大葉巻ハンバーグ / 春雨サラダ | グラタン / キャベツのコンソメ煮 / キム千和え | 星型オムレツ / 大根と水菜のサラダ / 竹の子湯葉和え |
| 熱量 737 kcal 蛋白 21.3 g 塩分 3.1 g | 熱量 802 kcal 蛋白 27.2 g 塩分 2.6 g | | 熱量 726 kcal 蛋白 27.5 g 塩分 2.8 g | 熱量 815 kcal 蛋白 23.2 g 塩分 3.3 g | 熱量 681 kcal 蛋白 20.5 g 塩分 2.1 g |
| 25 オムレツミートソース | 26 牛肉コロッケ/ナポリタン | 27 エビカツ/青菜と玉子ソテー | 28 鶏唐揚 | 29 ポークカレー | 30 笹形白身魚フライ |
| ベーコンとじゃが芋の旨煮 / ツナマヨフライ / 白菜の浅漬 | 大根とツナの煮物 / 海老焼売 / 鶏肉照焼 / クラゲの中華和え | 白滝と大根そぼろ煮 / 鯖味噌煮 / ひじきと糸蒟蒻のサラダ | 油揚げと根菜の煮物 / 若布の生姜醤油和え / 海鮮餃子 | 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 | 筑前煮 / 大根とベーコンのサラダ / 大学南瓜 |
| 熱量 617 kcal 蛋白 13.3 g 塩分 3.1 g | 熱量 830 kcal 蛋白 25.4 g 塩分 3.6 g | 熱量 771 kcal 蛋白 26.8 g 塩分 4.4 g | 熱量 751 kcal 蛋白 25.5 g 塩分 1.5 g | 熱量 740 kcal 蛋白 20.0 g 塩分 2.7 g | 熱量 795 kcal 蛋白 18.1 g 塩分 3.3 g |

## はん丼

| | |
|---|---|
| 月 豚肉味噌漬け＆牛焼肉 熱量 882 kcal 蛋白 31.0 g 塩分 3.6 g | 火 チミカツ丼 熱量 834 kcal 蛋白 22.7 g 塩分 2.2 g |
| 水 のり弁 熱量 864 kcal 蛋白 26.9 g 塩分 2.5 g | 木 海老と豚肉の回鍋肉 熱量 658 kcal 蛋白 23.0 g 塩分 1.5 g |
| 金 チキン南蛮 熱量 871 kcal 蛋白 35.9 g 塩分 2.5 g | 熱量 822 kcal<br>蛋白 27.1 g<br>塩分 2.5 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。
＊ 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)
＊ 写真はイメージです。

No.129

# 3 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<br>熱量 288kcal　蛋白 5.2g<br>火、木　白米<br>熱量 288kcal　蛋白 4.9g<br>水　十穀御飯<br>熱量 290kcal　蛋白 5.8g<br>金　発芽玄米入御飯<br>熱量 291kcal　蛋白 5.1g | ヘルシーランチ（おかずのみ）　一食平均<br>熱量 327kcal<br>蛋白 16.7g<br>塩分 2.9g<br>今月の変わりごはん<br>五目ご飯<br>21日 熱量 351kcal　蛋白 7.3g<br>※ 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。<br>※ 土曜日は ヘルシーランチ お休みさせて頂きます。 | | | 1　発芽玄米御飯<br> <br>サバの南蛮漬け<br>野菜のトマト煮<br>人参しりしり<br>海藻サラダ<br>熱量 255kcal<br>蛋白 13.5g<br>塩分 1.7g |
| 4　もち麦御飯<br> <br>とんかつ・カレーソース<br>じゃが芋とベーコンの炒め物<br>大根スープ煮<br>チリビーンズ<br>熱量 337kcal<br>蛋白 13.3g<br>塩分 2.2g | 5　白米<br> <br>塩サバの唐揚<br>オクラドライカレー<br>野菜たっぷりパスタ<br>かぼちゃチーズおかか和え<br>大根とツナのマスタード<br>熱量 336kcal<br>蛋白 16.5g<br>塩分 2.6g | 6　十穀御飯<br> <br>豚ひれ肉七味マヨネーズ焼<br>厚焼卵<br>和風ペンネ<br>キャベツと鶏肉の中華サラダ<br>カレイのきのこあんかけ<br>糸こんにゃく塩昆布炒め<br>熱量 278kcal<br>蛋白 21.4g<br>塩分 1.5g | 7　白米<br> <br>ささみの天ぷら<br>れんこんの磯辺揚げ<br>塩昆布のポテトサラダ<br>彩り野菜の辛し和え<br>もやしのソース炒め<br>山菜煮物<br>熱量 326kcal<br>蛋白 18.8g<br>塩分 2.7g | 8　発芽玄米御飯<br> <br>油淋鶏<br>ピーマンと玉葱の塩炒め<br>大根の梅サラダ<br>里芋ごま煮<br>熱量 410kcal<br>蛋白 19.4g<br>塩分 4.3g |
| 11　もち麦御飯<br> <br>白身魚の黒酢あんかけ<br>つくねハンバーグ<br>厚揚げと青菜の辛子和え<br>いんげんとザーサイの甘辛炒め<br>熱量 282kcal<br>蛋白 14.9g<br>塩分 4.2g | 12　白米<br> <br>鶏肉塩麹焼き<br>竹輪磯辺天<br>ほうれん草の柚子胡椒和え<br>イカと茄子ブロッコリー塩炒め<br>煮合わせ<br>五目春雨サラダ<br>熱量 374kcal<br>蛋白 19.0g<br>塩分 3.8g | 13　十穀御飯<br> <br>とろっとオムレツトマトソース<br>ゆで豚と温野菜サラダ<br>チンゲン菜ともやしのソテー<br>白滝昆布きんぴら<br>熱量 201kcal<br>蛋白 10.3g<br>塩分 1.8g | 14　白米<br> <br>手作りハンバーグおろしジュレ<br>コブ風サラダ<br>かぼちゃのピリ辛炒め<br>イカフライ<br>熱量 378kcal<br>蛋白 21.7g<br>塩分 2.4g | 15　発芽玄米御飯<br> <br>ビビンバ<br>黒舞茸入りきのこのビーフン<br>大根の香り漬け<br>味噌ポテト<br>熱量 364kcal<br>蛋白 12.6g<br>塩分 2.6g |
| 18　もち麦御飯<br> <br>牛肉と大根の山椒炒め<br>梅風味焼きそば<br>大葉巻きハンバーグ<br>わかめと筍の炒め物<br>熱量 408kcal<br>蛋白 16.0g<br>塩分 3.5g | 19　白米<br> <br>里芋と豚ひれ肉の味噌シチュー<br>白菜とツナの塩昆布煮<br>ささみフライ<br>じゃが芋の中華炒め<br>熱量 243kcal<br>蛋白 19.3g<br>塩分 2.3g | 20<br>春分の日<br> | 21　五目ご飯<br> <br>ビーフソテーデミソースかけ<br>明太子パスタ<br>シーザーサラダ<br>ほうれん草ソテー<br>熱量 419kcal<br>蛋白 15.4g<br>塩分 4.8g | 22　発芽玄米御飯<br> <br>ひじきドライカレー<br>牛すじ入りコロッケ<br>もやしのピリ辛ナムル<br>青じそサラダ<br>熱量 338kcal<br>蛋白 13.6g<br>塩分 3.3g |
| 25　もち麦御飯<br> <br>ヒレカツ<br>麻婆厚揚げ<br>サバ味噌だれ<br>昆布の煮物<br>いんげんのソテー<br>熱量 349kcal<br>蛋白 17.7g<br>塩分 2.9g | 26　白米<br> <br>よだれ鶏　ニラダレ<br>たけのことねぎじゃこ焼きそば<br>いんげんの胡麻和え<br>ピーマンとツナのサラダ<br>熱量 341kcal<br>蛋白 19.4g<br>塩分 2.2g | 27　十穀御飯<br> <br>手作りハンバーグ味噌ソース<br>豚バラと野菜のクリーム煮<br>えびとブロッコリーのサラダ<br>蓮根甘酢炒め<br>熱量 340kcal<br>蛋白 21.1g<br>塩分 2.6g | 28　白米<br> <br>野菜添えカレー<br>玉葱のマリネ<br>ジャーマンポテト<br>ハニーマスタード和え<br>熱量 355kcal<br>蛋白 14.5g<br>塩分 3.2g | 29　発芽玄米御飯<br> <br>アジのから揚げ梅しそたれ<br>こんにゃくのピリ辛炒め<br>ほうれん草の海苔和え<br>かぼちゃホワイトソース煮<br>熱量 211kcal<br>蛋白 15.5g<br>塩分 3.5g |

彩の国ハサップ取組確認施設

令和6年

# 令和6年3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**<br>そら豆とエビのかき揚<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **2**<br>かきあげ（ごぼう）<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>焼きおにぎり |
| | | | うどん平均：熱量 509kcal 蛋白 13.6g 塩分 3.3g<br>そば平均：熱量 523kcal 蛋白 16.8g 塩分 2.4g | うどん：熱量 521kcal 蛋白 18.1g 塩分 3.2g<br>そば：熱量 535kcal 蛋白 21.3g 塩分 2.3g | うどん：熱量 513kcal 蛋白 12.5g 塩分 3.5g<br>そば：熱量 527kcal 蛋白 15.7g 塩分 2.6g |
| **4**<br>竹輪とにらのかき揚げ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **5**<br>イカと長葱のかき揚げ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **6**<br>かきあげ（ひじき入り）<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **7**<br>春菊と人参かきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **8**<br>干しえびキャベツの青のりかき揚<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **9**<br>野菜かきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>いなりずし |
| うどん：熱量 504kcal 蛋白 13.2g 塩分 3.2g<br>そば：熱量 518kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.3g | うどん：熱量 503kcal 蛋白 15.3g 塩分 3.0g<br>そば：熱量 517kcal 蛋白 18.5g 塩分 2.1g | うどん：熱量 493kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.4g<br>そば：熱量 507kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.5g | うどん：熱量 498kcal 蛋白 13.2g 塩分 3.6g<br>そば：熱量 512kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.7g | うどん：熱量 532kcal 蛋白 12.3g 塩分 3.2g<br>そば：熱量 546kcal 蛋白 15.5g 塩分 2.3g | うどん：熱量 500kcal 蛋白 14.1g 塩分 3.6g<br>そば：熱量 514kcal 蛋白 17.3g 塩分 2.7g |
| **11**<br>海鮮かき揚げ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **12**<br>野菜かきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **13**<br>竹輪とにらのかき揚げ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>かやくおにぎり | **14**<br>海老かきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **15**<br>かきあげ（ごぼう）<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **16**<br>干しえびキャベツの青のりかき揚<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>焼きおにぎり |
| うどん：熱量 515kcal 蛋白 15.7g 塩分 3.2g<br>そば：熱量 529kcal 蛋白 18.9g 塩分 2.3g | うどん：熱量 502kcal 蛋白 12.7g 塩分 3.1g<br>そば：熱量 516kcal 蛋白 15.9g 塩分 2.2g | うどん：熱量 502kcal 蛋白 13.1g 塩分 3.5g<br>そば：熱量 516kcal 蛋白 16.3g 塩分 2.6g | うどん：熱量 502kcal 蛋白 15.4g 塩分 3.4g<br>そば：熱量 516kcal 蛋白 18.6g 塩分 2.5g | うどん：熱量 518kcal 蛋白 12.6g 塩分 3.2g<br>そば：熱量 532kcal 蛋白 15.8g 塩分 2.3g | うどん：熱量 527kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.5g<br>そば：熱量 541kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.6g |
| **18**<br>桜えびのかきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **19**<br>さつまいもかきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>かやくおにぎり | **20**<br>春分の日<br> | **21**<br>海鮮かき揚げ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **22**<br>かきあげ（ごぼう）<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **23**<br>野菜かきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>いなりずし |
| うどん：熱量 500kcal 蛋白 12.8g 塩分 3.0g<br>そば：熱量 514kcal 蛋白 16.0g 塩分 2.1g | うどん：熱量 524kcal 蛋白 12.1g 塩分 2.9g<br>そば：熱量 538kcal 蛋白 15.3g 塩分 2.0g | | うどん：熱量 513kcal 蛋白 15.5g 塩分 3.5g<br>そば：熱量 527kcal 蛋白 18.7g 塩分 2.6g | うどん：熱量 518kcal 蛋白 12.6g 塩分 3.2g<br>そば：熱量 532kcal 蛋白 15.8g 塩分 2.3g | うどん：熱量 488kcal 蛋白 13.7g 塩分 3.6g<br>そば：熱量 502kcal 蛋白 16.9g 塩分 2.7g |
| **25**<br>かきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>かやくおにぎり | **26**<br>かきあげ（ひじき入り）<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **27**<br>さつまいもかきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **28**<br>海鮮入りかき揚げ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **29**<br>桜えびのかきあげ<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>手作りおにぎり | **30**<br>そら豆とエビのかき揚<br>麺つゆ、付け合せ（葱、薬味）<br>焼きおにぎり |
| うどん：熱量 511kcal 蛋白 12.1g 塩分 3.0g<br>そば：熱量 525kcal 蛋白 15.3g 塩分 2.1g | うどん：熱量 494kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.0g<br>そば：熱量 508kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.1g | うどん：熱量 517kcal 蛋白 12.0g 塩分 3.4g<br>そば：熱量 531kcal 蛋白 15.2g 塩分 2.5g | うどん：熱量 519kcal 蛋白 15.6g 塩分 3.4g<br>そば：熱量 533kcal 蛋白 18.8g 塩分 2.5g | うどん：熱量 498kcal 蛋白 12.8g 塩分 3.1g<br>そば：熱量 512kcal 蛋白 16.0g 塩分 2.2g | うどん：熱量 515kcal 蛋白 17.1g 塩分 3.4g<br>そば：熱量 529kcal 蛋白 20.3g 塩分 2.5g |