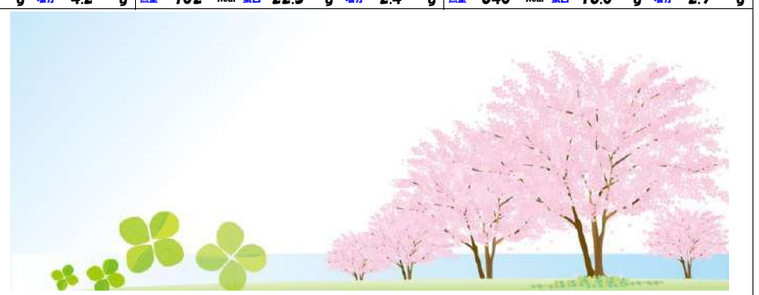
No. 831

令和6年

令和6年4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 白身魚天野菜甘酢あんかけ	2 メンチカツ/焼きそば	3 豚キムチ	4 鶏唐揚	5 エビフライ	6 オムレツトマトソース
青菜のそぼろ炒め / つくね大葉巻ハンバーグ / 春雨サラダ	蓮根と薩摩揚煮物 / あじの生姜醤油焼 / 切干大根とツナの和え物	コロッケ / もち巾着煮〆 / 山菜おろし和え	油揚げと根菜の煮物 / 若布の生姜醤油和え / 海鮮餃子	芋煮 / チキンピカタ / もやしと春雨サラダ	肉じゃが / カニクリーミーコロッケ / 梅肉和え
熱量 642 kcal 蛋白 26.1 g 塩分 2.8 g	熱量 742 kcal 蛋白 24.1 g 塩分 2.6 g	熱量 712 kcal 蛋白 20.3 g 塩分 2.3 g	熱量 665 kcal 蛋白 24.0 g 塩分 1.5 g	熱量 655 kcal 蛋白 19.2 g 塩分 2.3 g	熱量 646 kcal 蛋白 16.6 g 塩分 2.9 g
8 牛肉コロッケ/ナポリタン	9 ハンバーグデミソース/目玉焼	10 笹形白身魚フライ/マカロニソテー	11 ドライカレー	12 イカフライ/ビーフンソテー	13 白身魚天ぷら/マカロニトマトソテー
大根とツナの煮物 / 鶏照り煮 / 海老焼売 / クラゲの中華和え	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	筑前煮 / 大根とベーコンのサラダ / 大学いも	コーンクリーミーコロッケ / カリフラワーサラダ / 中華和え	切昆布和風炒め / 鯖味噌煮 / レーズンオニオンサラダ	三色炒煮 / チーズつくね棒 / ボロニアハム / ピーナッツ和え
熱量 706 kcal 蛋白 23.3 g 塩分 2.7 g	熱量 664 kcal 蛋白 18.8 g 塩分 2.9 g	熱量 789 kcal 蛋白 17.9 g 塩分 2.9 g	熱量 752 kcal 蛋白 17.7 g 塩分 2.5 g	熱量 712 kcal 蛋白 24.5 g 塩分 3.8 g	熱量 664 kcal 蛋白 22.2 g 塩分 2.8 g
15 オムレツミートソース	16 豚肉ビビンバ	17 ハンバーグ/チキンバジルオイル焼	18 ハムカツ　/筍和風スパゲッティ	19 酢豚	20 チーズメンチカツ/もやしときくらげナムル
ベーコンとじゃが芋の旨煮 / ツナマヨフライ / 白菜の浅漬	若竹煮 / コロッケ / ツナフレンチサラダ	竹の子胡椒炒め / ロールキャベツ / 枝豆と若布の酢の物	餃子野菜あんかけ / 里芋と竹の子煮 / 厚揚げと青菜の辛子和え	グラタン / キャベツのコンソメ煮 / 春雨和え	大根とぼろ煮 / ほうれん草フラワーオムレツ / かに風味サラダ
熱量 653 kcal 蛋白 17.6 g 塩分 5.1 g	熱量 674 kcal 蛋白 23.0 g 塩分 3.4 g	熱量 668 kcal 蛋白 24.8 g 塩分 1.8 g	熱量 686 kcal 蛋白 18.9 g 塩分 2.5 g	熱量 767 kcal 蛋白 21.9 g 塩分 3.2 g	熱量 794 kcal 蛋白 21.1 g 塩分 2.3 g
22 ポークカレー	23 メバル立田揚げ/豚肉と木耳オイスターソース炒め	24 豚丼	25 鶏塩唐揚	26 とんかつ	27 ささみチーズフライ/中華野菜味噌炒め
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	コンソメ煮 / おかか和え / 餃子	切干大根炒煮 / カレーコロッケ / 青じそサラダ	ひじき煮 / 麻婆茄子 / 三色生酢	しめじ金平ごぼう / レモン酢和え / 鯖ピリ辛胡麻焼	すき焼き風煮 / お好み焼 / カクテキキムチ
熱量 696 kcal 蛋白 19.2 g 塩分 3.2 g	熱量 591 kcal 蛋白 19.2 g 塩分 3.5 g	熱量 696 kcal 蛋白 21.0 g 塩分 2.0 g	熱量 825 kcal 蛋白 24.4 g 塩分 4.2 g	熱量 702 kcal 蛋白 22.3 g 塩分 2.4 g	熱量 640 kcal 蛋白 16.0 g 塩分 2.9 g
29 昭和の日	30 アジフライ 蕗の煮物 / ひじきのピリ辛味噌和え / 肉団子 熱量 612 kcal 蛋白 19.0 g 塩分 4.4 g	定食平均 熱量 690 kcal 蛋白 20.9 g 塩分 2.8 g			

はん丼

月	火
ビビンバ 熱量 693 kcal 蛋白 21.0 g 塩分 3.6 g	天丼 熱量 570 kcal 蛋白 19.9 g 塩分 4.2 g
水	**木**
牛丼（とろろ添え） 熱量 844 kcal 蛋白 24.5 g 塩分 4.1 g	カツ丼 熱量 922 kcal 蛋白 34.4 g 塩分 3.9 g
金	
甘辛鶏焼丼 熱量 707 kcal 蛋白 33.1 g 塩分 4.2 g	熱量 747 kcal 蛋白 26.6 g 塩分 4.0 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。
- ＊ 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)

No.130

4 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
1 もち麦御飯 **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 384kcal 蛋白 12.6g 塩分 3.0g	**2** 白米 **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 323kcal 蛋白 15.1g 塩分 2.9g	**3** 十穀御飯 **ハンバーグ トマトソース** じゃが芋と鶏肉のマスタード炒め ひじきマリネ 大根と水菜のサラダ 熱量 403kcal 蛋白 16.8g 塩分 3.0g	**4** 白米 **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 333kcal 蛋白 20.5g 塩分 2.6g	**5** 発芽玄米御飯 **豚肉のレモン風味** ラタトゥイユ ベビーコロッケ 大根のマリネ 熱量 305kcal 蛋白 13.9g 塩分 3.1g
8 もち麦御飯 **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　なめこわかめ煮 熱量 236kcal 蛋白 14.3g 塩分 3.2g	**9** 白米 **鶏肉と蓮根の甘酢炒め** 白滝焼きそば タラモサラダ 小籠包 熱量 391kcal 蛋白 19.8g 塩分 2.2g	**10** 十穀御飯 **中華五目煮** さつま芋とイカの煮物 大葉春巻 大根のゴマ味噌和え 熱量 285kcal 蛋白 14.4g 塩分 4.0g	**11** 白米 **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 肉焼売 熱量 308kcal 蛋白 21.7g 塩分 2.8g	**12** 発芽玄米御飯 **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 じゃが芋と明太子の炒め　コールスローサラダ 熱量 325kcal 蛋白 19.5g 塩分 3.7g
15 もち麦御飯 **牛肉とキノコのオイスターソース炒め** カレイの照焼ソース ほうれん草ピーナッツ和え 人参と油揚げのサラダ 熱量 318kcal 蛋白 18.3g 塩分 2.3g	**16** 白米 **豚肩ロース ～ポン酢ソース～** 白滝チャンプルー 茎わかめの煮物 小松菜とごぼう炒め 熱量 352kcal 蛋白 18.5g 塩分 3.0g	**17** 十穀御飯 **筑前煮** 豚の生姜焼き 大学いも 三色生酢 熱量 373kcal 蛋白 23.4g 塩分 3.3g	**18** 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 いかと明太子のペンネ　蓮根柚子胡椒炒め 熱量 260kcal 蛋白 13.8g 塩分 1.9g	**19** 発芽玄米入御飯 **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 312kcal 蛋白 20.9g 塩分 2.4g
22 もち麦御飯 **鶏のから揚げレモンあん** **スパゲッティーソテー** 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 323kcal 蛋白 21.5g 塩分 1.8g	**23** 白米 **豚肉のねぎ塩炒め** きのこサラダ ほうれん草と桜えびのペンネ 柚子もずく和え 熱量 245kcal 蛋白 16.0g 塩分 3.2g	**24** 十穀御飯 **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 340kcal 蛋白 17.5g 塩分 2.0g	**25** うめしらすご飯 **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 384kcal 蛋白 16.2g 塩分 2.2g	**26** 発芽玄米御飯 **焼き鳥** 厚揚げのカレー炒め 白菜のピーナッツ和え さつまいものレモン煮 熱量 343kcal 蛋白 19.1g 塩分 2.8g
29 **昭和の日** 	**30** 白米 **ドライハヤシカレー** ごぼうとチーズのペンネ カリフラワーのサラダ 南瓜フライ 熱量 354kcal 蛋白 12.9g 塩分 4.9g		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 328kcal 蛋白 17.5g 塩分 2.9g 今月の変わりごはん うめしらすご飯 25日　熱量 274kcal　蛋白 5.1g ※ 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。

令和6年

彩の国ハサップ取組確認施設

令和6年4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

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	**2** **かきあげ（ごぼう）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**3** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**4** **かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**5** **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	**6** **さつまいもかきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 稲荷寿司
うどん	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん
熱量 512kcal 蛋白 15.5g 塩分 3.5g	熱量 519kcal 蛋白 12.6g 塩分 3.1g	熱量 533kcal 蛋白 13.0g 塩分 3.2g	熱量 492kcal 蛋白 12.1g 塩分 3.0g	熱量 492kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.4g	熱量 506kcal 蛋白 12.4g 塩分 3.4g
そば	そば	そば	そば	そば	そば
熱量 526kcal 蛋白 18.7g 塩分 2.6g	熱量 533kcal 蛋白 15.8g 塩分 2.2g	熱量 547kcal 蛋白 16.2g 塩分 2.3g	熱量 506kcal 蛋白 15.3g 塩分 2.1g	熱量 506kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.5g	熱量 520kcal 蛋白 15.6g 塩分 2.5g
8 **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	**9** **桜えびのかきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**10** **そら豆とエビのかき揚** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**11** **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	**12** **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	**13** **かきあげ（ひじき入り）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 焼きおにぎり
うどん	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん
熱量 518kcal 蛋白 15.6g 塩分 3.4g	熱量 500kcal 蛋白 12.8g 塩分 3.1g	熱量 582kcal 蛋白 18.3g 塩分 3.2g	熱量 503kcal 蛋白 13.2g 塩分 3.2g	熱量 502kcal 蛋白 15.3g 塩分 3.5g	熱量 487kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.5g
そば	そば	そば	そば	そば	そば
熱量 532kcal 蛋白 18.8g 塩分 2.5g	熱量 514kcal 蛋白 16.0g 塩分 2.2g	熱量 596kcal 蛋白 21.5g 塩分 2.3g	熱量 517kcal 蛋白 16.4g 塩分 2.3g	熱量 516kcal 蛋白 18.5g 塩分 2.6g	熱量 501kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.6g
15 **かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**16** **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	**17** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**18** **海鮮かき揚げ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**19** **野菜かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**20** **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	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん
熱量 494kcal 蛋白 12.1g 塩分 3.4g	熱量 488kcal 蛋白 12.3g 塩分 3.1g	熱量 504kcal 蛋白 13.4g 塩分 3.3g	熱量 513kcal 蛋白 15.6g 塩分 3.1g	熱量 495kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.4g	熱量 492kcal 蛋白 13.5g 塩分 3.6g
そば	そば	そば	そば	そば	そば
熱量 508kcal 蛋白 15.3g 塩分 2.5g	熱量 502kcal 蛋白 15.5g 塩分 2.2g	熱量 518kcal 蛋白 16.6g 塩分 2.4g	熱量 527kcal 蛋白 18.8g 塩分 2.2g	熱量 509kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.5g	熱量 506kcal 蛋白 16.7g 塩分 2.7g
22 **海老かきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**23** **かきあげ（ごぼう）** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**24** **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	**25** **桜えびのかきあげ** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり	**26** **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	**27** **そら豆といかのかき揚** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 焼きおにぎり
うどん	うどん	うどん	うどん	うどん	うどん
熱量 501kcal 蛋白 15.4g 塩分 3.5g	熱量 503kcal 蛋白 12.7g 塩分 3.1g	熱量 486kcal 蛋白 12.2g 塩分 3.4g	熱量 498kcal 蛋白 12.7g 塩分 3.0g	熱量 522kcal 蛋白 12.1g 塩分 3.4g	熱量 522kcal 蛋白 16.3g 塩分 3.6g
そば	そば	そば	そば	そば	そば
熱量 515kcal 蛋白 18.6g 塩分 2.6g	熱量 517kcal 蛋白 15.9g 塩分 2.2g	熱量 500kcal 蛋白 15.4g 塩分 2.5g	熱量 512kcal 蛋白 15.9g 塩分 2.1g	熱量 536kcal 蛋白 15.3g 塩分 2.5g	熱量 536kcal 蛋白 19.5g 塩分 2.7g
29 **昭和の日** 	**30** **野菜かき揚** 麺つゆ、付け合せ（葱、薬味） 手作りおにぎり				
	うどん	うどん平均			
	熱量 501kcal 蛋白 12.9g 塩分 3.1g	熱量 507kcal 蛋白 13.7g 塩分 3.3g			
	そば	そば平均			
	熱量 515kcal 蛋白 16.1g 塩分 2.2g	熱量 521kcal 蛋白 16.7g 塩分 2.4g			

◎ 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)
◎ **4月１日より冷つゆ　うどん、そばに替わります。**