

# 11月こんだてひょう

★おしらせ★

7日(月)は、わかめご飯になります。

10日(木)・28日(月)は、麦ごはんになります。

17日(木)・29日(火)は、骨なしの魚を使用しておりますが、小骨等に気をつけてお召し上がりください。



## はんきゅう

(協同組合 飯能給食センター)  
〒357-0044 飯能市川寺751  
TEL 042-972-5191

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。

★お米は国産米を使用しています。

<p>1日(火)</p> <p>厚揚げそぼろ煮 (豚、小麦、大豆、乳) 海苔巻きキン (鶏、小麦、大豆) 錦糸和え (卵、小麦、大豆) たご焼き (小麦、卵、大豆、山芋)</p> <p>★熱量408kcal ★蛋白質11.9g</p>	<p>2日(水)</p> <p>チーズハンバーグ (小麦、乳、大豆、牛、鶏、豚) フライドポテト (小麦、大豆) たごウィンナー (小麦、大豆、牛、鶏、豚) 野菜ソテー (小麦、大豆) がんと煮 (小麦、大豆、ごま、乳)</p> <p>★熱量495kcal ★蛋白質13.8g</p>	<p>3日(木)</p> <p>文化の日</p>	<p>4日(金)</p> <p>プチカップグラタン (乳、小麦、大豆) ベビーバターコロッケ (小麦、大豆、乳、卵) ミートボールのケチャップ煮 (小麦、乳、卵、大豆、鶏、豚、ゼラチン) ブロッコリーサラダ 大根のスープ煮 (豚、大豆、ゼラチン)</p> <p>★熱量417kcal ★蛋白質9.9g</p>	
<p>7日(月)</p> <p>とんかつ味噌ソース (豚、大豆、小麦) フライドポテト ポイルブロッコリー 春雨サラダ(小麦、大豆、豚) リンゴ缶 (リンゴ) わかめご飯</p> <p>★熱量420kcal ★蛋白質10.5g</p>	<p>8日(火)</p> <p>焼きそば (小麦、大豆、豚、リンゴ) 春巻 (小麦、大豆、ごま) 枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ (大豆) ナムル (小麦、大豆、ごま) しゃんしゃん肉団子 (鶏、大豆、小麦、豚、乳、卵、ごま)</p> <p>★熱量499kcal ★蛋白質11.9g</p>	<p>9日(水)</p> <p>ポークピーンズ (卵、乳、大豆、豚、りんご、ゼラチン) ひとろハンバーグ (小麦、大豆、乳、鶏、豚) マカロニチキン胡麻サラダ (小麦、卵、乳、大豆、鶏、ごま) 小松菜ソテー (大豆、豚、ゼラチン、小麦)</p> <p>★熱量438kcal ★蛋白質13.6g</p>	<p>10日(木)</p> <p>ウインナーカレー (小麦、乳、大豆、鶏、豚、山芋、リンゴ、ゼラチン、卵) ツナマヨフライ (小麦、乳、大豆、卵、ゼラチン、鶏) フレンチサラダ キャンディチーズ (乳) 麦ご飯</p> <p>★熱量496kcal ★蛋白質12.6g</p>	<p>11日(金)</p> <p>豚肉と大根の煮物 (豚、ごま、乳、小麦、大豆) 海老風味焼売 (小麦、卵、エビ、カニ、大豆、鶏、豚、ゼラチン) かぼちゃのサラダ (乳、大豆) 野菜ゼリー (オレンジ、リンゴ)</p> <p>★熱量401kcal ★蛋白質12.6g</p>
<p>14日(月)</p> <p>ごぼうと牛肉の甘辛炒め (牛、小麦、大豆、乳) 野菜コロッケ (小麦、大豆、乳) おかか和え (小麦、大豆) ひじき入り餃子 (小麦、大豆、豚、鶏、ごま)</p> <p>★熱量445kcal ★蛋白質10.0g</p>	<p>15日(火)</p> <p>鶏肉の照り焼き (鶏、小麦、大豆) 厚焼き卵 (卵、大豆、小麦、リンゴ) ちくわの磯辺揚げ (大豆、小麦) 小松菜の梅おかか和え (小麦、大豆) じゃが芋のバター醤油煮 (乳、小麦、大豆)</p> <p>★熱量476kcal ★蛋白質16.7g</p>	<p>16日(水)</p> <p>星コロッケ (小麦、大豆、鶏、豚) ポイルウインナー (小麦、乳、卵、牛、鶏、大豆、豚、ゼラチン) ミートマカロニ (小麦、大豆、牛、豚) ツナコーンサラダ (大豆) 三色和え (小麦、大豆)</p> <p>★熱量471kcal ★蛋白質11.3g</p>	<p>17日(木)</p> <p>チキンピカタ (小麦、大豆、卵、鶏) あじのケチャップあん (小麦、大豆) エビフライ (エビ、大豆、小麦、卵) ウインナーソテー (卵、大豆、ゼラチン、豚) ビタミンサラダ(小麦、大豆、卵)</p> <p>★熱量494kcal ★蛋白質16.5g</p>	<p>18日(金)</p> <p>牛丼 (牛、小麦、大豆) 豆腐ナゲット (豚、大豆、小麦) キャベツののり和え (小麦、大豆) チンゲン菜といかの炒めもの (イカ、ごま、小麦、大豆、乳、鶏、牛)</p> <p>★熱量451kcal ★蛋白質11.7g</p>
<p>21日(月)</p> <p>鶏肉のパン粉焼 (鶏、小麦、乳、大豆、豚) ミートソースパゲッティー (小麦、大豆、牛、豚) 星型オムレツ (卵、大豆) ほうれん草のサラダ (大豆、卵、小麦) スマイルポテト (大豆)</p> <p>★熱量496kcal ★蛋白質15.9g</p>	<p>22日(火)</p> <p>肉じゃが (小麦、大豆、乳、豚) お月さまハムカツ (小麦、大豆、鶏、豚) 大根とツナサラダ (小麦、大豆、卵) 焼餃子 (豚、大豆、小麦)</p> <p>★熱量473kcal ★蛋白質10.8g</p>	<p>23日(水)</p> <p>勤労感謝の日</p>	<p>24日(木)</p> <p>豚肉ときゃべつ生姜炒め (豚、小麦、大豆) チキンナゲット (小麦、大豆、鶏) 胡麻和え (ごま、大豆、小麦) ちくわ煮 (大豆、乳、小麦)</p> <p>★熱量421kcal ★蛋白質14.5g</p>	<p>25日(金)</p> <p>鶏肉の唐揚げ (鶏、乳、小麦、大豆) ハーフオムレツ (卵、小麦、大豆) 温野菜 (大豆) 味噌ピーナッツ炒め (小麦、大豆、落花生) ぶどうゼリー</p> <p>★熱量446kcal ★蛋白質14.8g</p>
<p>28日(月)</p> <p>ポークカレー (豚、小麦、大豆、乳、鶏、山芋、ゼラチン、リンゴ) コーンボール (乳、小麦、大豆) ほうれん草サラダ (小麦、大豆、ごま) 人参焼売 (小麦、大豆) 麦ご飯</p> <p>★熱量441kcal ★蛋白質10.8g</p>	<p>29日(火)</p> <p>白身魚の磯辺焼き (大豆) かぼちゃコロッケ (小麦、卵、大豆、乳、鶏、豚) さつまあげ (大豆) 小松菜とひじきの和え物 (小麦、大豆、ごま) 高野豆腐煮(小麦、大豆、乳)</p> <p>★熱量440kcal ★蛋白質14.2g</p>	<p>30日(水)</p> <p>バーベキューチキン (小麦/大豆/鶏/りんご) おからポテト (大豆) 和風マカロニソテー (小麦/卵/乳/大豆/豚) ツナコーンソテー (大豆、豚、ゼラチン) 人参サラダ (卵)</p> <p>★熱量494kcal ★蛋白質15.2g</p>	<p>アレルギー表示対象28品目を記載</p>	