

11月こんだてひょう

★おしらせ★

7日(金)、わかめご飯になります。

26日(水)、麦ごはんになります。

5日(水)、7日(金)、19日(水)は骨なしの魚を使用していますが、 小骨等に気をつけてお召し上がいください。

14日(金)はふりかけがつきません。



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。

文化の日

|3日(月) | 4日(火)



とうもろこしのつまみ揚げ 焼きそば

ハニーマスタードチキン ★熱量448kcal ★蛋白質14.9g 11日(火)

|5日(水) |6日(木)

> あじのケチャップあん ベーコンときのこのスパゲッティ 大根とツナの煮物 コールスローサラダ

フライドポテト ポイルブロッコリー 春雨サラダ

リンゴ缶

とんかつ味噌ソース

17日(金)



ほうれん草ソテー コーンクリーミーコロッケ チーズサラダ

わかめご飯 ★熱量414kcal ★蛋白質11.1g 14日(金)

10日(月)



鶏肉のかりん揚げ 海老風味焼売 ブロッコリーソテー サイダーゼリー

たらこマカロニソテー

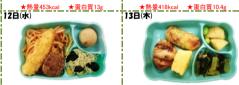
白菜とレンコンの中華炒め 海苔巻きチキン チンゲン菜とベーコンソテー 大根スープ煮

<u>★熱量334kcal</u> ★蛋白質9.9g **18日(火**)



エピフライ ーロハンパーグ スパゲッティナポリタン もやしとワカメの和え物 がんも煮

<u>★熱量423kcal</u>★蛋白質12.5g 19日(水)



鶏肉の照り焼き 厚焼き卵 ちくわの磯辺揚げ 大根の甘辛煮 小松菜のおかか和え

ハヤシライス 野菜コロッケ フレンチサラダ

三色和え



ツナマヨフライ マカロニチキン胡麻サラダ 小松菜の錦糸和え

三角チーズポテトフライ チンゲン菜といかの炒め物 キャベツののり和え

ビーフン炒め カレイ唐揚げ ほうれん草焼売 ツナサラダ オレンジ

★熟量430kcal ★蛋白質17.2g 20日(木)

牛肉と春雨のプルコギ風炒め 焼き餃子 かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ

豚肉とキャベツの生姜炒め 鉄腕チキンナゲット 中華和え ちくわ煮



チーズオムレツ きのこのクリームスパゲッティ ウィンナーソテー

キーマカレー 磯辺ささみフライ ほうれん草ハムソテ 人参焼売

コーン入りいか海苔巻 たこウィンナー ごぼうの金平 きゅうりと大根のおかか和え



星コロッケ たれ付き肉団子 ミートマカロニ ツナコーンサラダ フルーツミックス







