



11月こんだてひょう



★お知らせ★

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りください。

14日(金)はふりかけが付きません。



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。

3日(月) 文化の日 	4日(火)  野菜春巻 とうもろこしのつまみ揚げ 焼きそば ナムル ハニーマスタードチキン ★熱量448kcal ★蛋白質14.9g	5日(水)  チーズ入りつくね棒 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 ★熱量453kcal ★蛋白質13g	6日(木)  とんかつ味噌ソース 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 ★熱量418kcal ★蛋白質10.4g	7日(金)  鯖のソテートマトソース ほうれん草ソテー コーンクリームコロッケ チーズサラダ わかめご飯 ★熱量414kcal ★蛋白質11.1g
10日(月)  鶏肉のかりん揚げ 海老風味焼売 たらこマカロニソテー ブロッコリーソテー サイダーゼリー ★熱量445kcal ★蛋白質14.9g	11日(火)  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 ★熱量334kcal ★蛋白質9.9g	12日(水)  エビフライ 一口ハンバーグ 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 ★熱量423kcal ★蛋白質12.5g	13日(木)  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 ★熱量430kcal ★蛋白質17.2g	14日(金)  ハヤシライス 野菜コロッケ フレンチサラダ 三色和え ★熱量422kcal ★蛋白質10g
17日(月)  豆ケチャップ煮 ツナマヨフライ マカロニチキン胡麻サラダ 小松菜の鰯糸和え ★熱量352kcal ★蛋白質9.6g	18日(火)  焼きうどん 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 ★熱量415kcal ★蛋白質10.8g	19日(水)  ビーフン炒め カレー唐揚げ ほうれん草焼売 ツナサラダ オレンジ ★熱量409kcal ★蛋白質13.5g	20日(木)  牛肉と春雨のブルコギ風炒め 焼き餃子 かぼちゃ煮 ブロッコリーサラダ ★熱量428kcal ★蛋白質9.9g	21日(金)  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 ★熱量376kcal ★蛋白質10.7g
24日(月) 振替休日 	25日(火)  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 エビフライ ★熱量491kcal ★蛋白質11g	26日(水)  キーマカレー 磯辺ささみフライ ほうれん草ハムソテー 人参焼売 麦ごはん ★熱量404kcal ★蛋白質12.8g	27日(木)  鶏天 コーン入りの海苔巻 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 ★熱量422kcal ★蛋白質14.5g	28日(金)  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 ★熱量420kcal ★蛋白質9.8g

