

# 1月 こんだてひょう



あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

★おしらせ★  
6日(火)、28日(水)は麦ごはんになります。

15日(木)はわかめご飯になります。

15日(木)、27日(火)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。



HACCP 高度化基準認定工場  
彩の国ハサップ取組認証施設

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。

1日(木)	2日(金)
	<b>お正月休み</b>
5日(月)	6日(火)
豆ケチャップ煮 コーンたっぷりフライ マカロニチキン胡麻サラダ 小松菜の錦糸和え	ミートボールカレー コールスローサラダ 豆腐ナゲット <b>麦ごはん</b>
★熱量362kcal ★蛋白質9.1g	★熱量435kcal ★蛋白質9.6g
12日(月)	13日(火)
14日(水)	15日(木)
鶏肉の照り焼き 厚焼き卵 ちくわの磯辯揚げ 大根の甘辛煮 小松菜ごま和え	チーズオムレツ きのこのクリームスパゲッティ ワインソテー <sup>1</sup> ポムデュセス
★熱量424kcal ★蛋白質14.6g	★熱量413kcal ★蛋白質14.9g
16日(金)	17日(土)
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	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 <sup>1</sup> 大根スープ煮
★熱量420kcal ★蛋白質9.9g	★熱量389kcal ★蛋白質9.9g
18日(月)	19日(火)
ツナマヨフライ ポロニアハム ほうれん草ソテー <sup>1</sup> チーズ入りコールスローサラダ たこ焼き	鶏肉のかりん揚げ ほうれん草焼売 たらこマカロニソテー <sup>1</sup> ブロッコリーソテー <sup>1</sup> スマイルポテト
★熱量415kcal ★蛋白質11.2g	★熱量500kcal ★蛋白質16.4g
20日(水)	21日(木)
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	塩肉じゃが チキンのマーマレード焼き 五目煮 フルーツミックス
★熱量481kcal ★蛋白質11.9g	★熱量388kcal ★蛋白質10.1g
22日(金)	23日(土)
塩肉じゃが チキンのマーマレード焼き 五目煮 フルーツミックス	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437kcal ★蛋白質15g	★熱量334kcal ★蛋白質9.9g
24日(月)	25日(火)
豚しゃぶサラダ ミニミニハッシュドポテト たらこ炒め 肉団子	白身魚の磯辯焼き カレーロック 人参さつま 小松菜とひじきの和え物 高野豆腐煮
★熱量396kcal ★蛋白質12.6g	★熱量398kcal ★蛋白質14.3g
26日(水)	27日(木)
キーマカレー 磯辯ささみフライ ほうれん草ハムソテー <sup>1</sup> 人参焼売 <b>麦ごはん</b>	ハンバーグ・クリームソース スパゲッティソテー <sup>1</sup> グリーンサラダ リンゴ缶
★熱量421kcal ★蛋白質10.7g	★熱量411kcal ★蛋白質11g
28日(金)	29日(土)
ごぼうと牛肉の甘辛炒め 星のコロッケ 水餃子 スープ煮 おかか和え	ごぼうと牛肉の甘辛炒め 星のコロッケ 水餃子 スープ煮 おかか和え
★熱量415kcal ★蛋白質10.8g	★熱量411kcal ★蛋白質11g
30日(日)	