

10月こんだてひょう

★おしらせ★

14日(水)、30日(金)は麦ごはんになります。

20日(火)はわかめご飯になります。

8日(木)、19日(月)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。



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)



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

★熱量409kcal ★蛋白質14.6g

2日(金)



そばろ二色丼
えび団子
さつまいもの黒蜜きなこ
大根サラダ

★熱量377kcal ★蛋白質10.4g

5日(月)



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
ポムデュセス

★熱量476kcal ★蛋白質11g

6日(火)



豚肉と大根の煮物
ミニフランク
チンゲン菜とベーコンソテー
里芋と花人参の煮しめ

★熱量382kcal ★蛋白質11.7g

7日(水)



パーベキューチキン
スマイルポテト
和風マカロニソテー
ブロッコリー塩麹炒め
人参サラダ

★熱量478kcal ★蛋白質14.8g

8日(木)



鮭のソテートマトソース
ほうれん草ソテー
チーズサラダ
フルーツミックス

★熱量359kcal ★蛋白質9.3g

9日(金)



八宝菜
海老焼売
小松菜の錦糸和え
がんも煮

★熱量365kcal ★蛋白質11.2g

12日(月)



スポーツの日

19日(月)



白身魚の唐揚げ
ほうれん草焼売
ピーマン炒め
五目煮
リンゴ缶

★熱量397kcal ★蛋白質13.1g

13日(火)



ごぼうと豚肉の甘辛炒め
コーンたっぷりフライ
水餃子 スープ煮
おかか和え

★熱量411kcal ★蛋白質11.6g

14日(水)



ポークカレー
お月さまハムカツ
チキンサラダ
キャンディーズ
麦ごはん

★熱量409kcal ★蛋白質11.1g

15日(木)



鶏肉の照り焼き
厚焼き卵
ちくわの磯辺揚げ
ほうれん草とツナのサラダ
じゃが芋バター醤油煮

★熱量457kcal ★蛋白質16.5g

16日(金)



牛肉と春雨のブルコギ風炒め
揚げ餃子
かぼちゃ煮
ブロッコリーサラダ

★熱量418kcal ★蛋白質9.9g

20日(火)



厚揚げそぼろ煮
海苔巻チキン
春雨サラダ
白菜の海苔和え
わかめご飯

★熱量342kcal ★蛋白質10.1g

21日(水)



ポークビーンズ
ーロハンバーグ
マカロニチキン胡麻サラダ
チンゲン菜ソテー

★熱量398kcal ★蛋白質11.5g

22日(木)



焼きそば
鶏唐揚げ
つまみあげ
小松菜のおかか和え
大根の甘辛煮

★熱量440kcal ★蛋白質16.3g

23日(金)



チンジャオロース
豆腐ナゲット
キャベツの海苔和え
チンゲン菜といかの炒め物

★熱量365kcal ★蛋白質12.1g

26日(月)



星コロケ
ハーブオムレツ
ミートマカロニ
ツナコーンサラダ
小松菜ごま和え

★熱量407kcal ★蛋白質9.5g

27日(火)



肉じゃが
磯辺ささみフライ
切干大根煮
焼き餃子

★熱量421kcal ★蛋白質11.2g

28日(水)



ハンバーグ
フライドポテト
ボイルブロッコリー
野菜ソテー
みかんゼリー

★熱量400kcal ★蛋白質10.1g

29日(木)



チーズ入りつくね棒
エビカツ
ベーコンときこのスパゲッティ
大根とツナの煮物
コールスローサラダ

★熱量466kcal ★蛋白質13.8g

30日(金)



かぼちゃカレー
チキンカツ
フレンチサラダ
三色和え
麦ごはん

★熱量431kcal ★蛋白質13.8g