



3月こんだてひょう



★おしらせ★

7日(火)は、わかめご飯になります。

14日(火)は、麦ごはんになります。

9日(木)・27日(月)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。



アレルギー表示対象28品目を記載

1日(水)



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)

★熱量399kcal ★蛋白質9.6g

2日(木)



厚揚げそぼろ煮
(豚、小麦、大豆、乳)
海苔巻チキン
(鶏、小麦、大豆)
鯖糸和え
(卵、小麦、大豆)
たこ焼き
(小麦、卵、大豆、山芋)

★熱量416kcal ★蛋白質14.0g

3日(金)



ハヤシライス
(牛、小麦、乳、大豆、豚、バナナ、リンゴ、鶏、ゼラチン)
ポテトコロッケ
(小麦、大豆)
スクランブルエッグ
(卵、小麦、大豆、豚、ゼラチン)
キャベツとりんごサラダ
(小麦、大豆、卵、リンゴ)

★熱量473kcal ★蛋白質12.4g

6日(月)



焼きそば
(小麦、大豆、豚、リンゴ)
春巻
(小麦、大豆、ごま)
枝豆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)

★熱量475kcal ★蛋白質11.7g

7日(火)



肉じゃが
(小麦、大豆、乳、豚)
お月さまハムカツ
(小麦、大豆、鶏、豚)
大根とツナのサラダ
(小麦、大豆、卵)
焼餃子
(豚、大豆、小麦)
わかめご飯

★熱量454kcal ★蛋白質10.9g

8日(水)



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)

★熱量456kcal ★蛋白質11.8g

9日(木)



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)
ウインナーソーテ
(卵、大豆、ゼラチン、豚)
ビタミンサラダ
(小麦、大豆、大豆、卵)

★熱量480kcal ★蛋白質15.6g

10日(金)



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)

★熱量377kcal ★蛋白質12.1g

13日(月)



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)
おかか和え
(小麦、大豆)
大根の甘辛煮
(乳、小麦、大豆)

★熱量457kcal ★蛋白質17.0g

14日(火)



キーマカレー
(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

★熱量457kcal ★蛋白質12.9g

15日(水)



ポークビーンズ
(卵、乳、大豆、豚、りんご、ゼラチン)
ひとロハンバーグ
(小麦、大豆、鶏、豚)
マカロニチキン胡麻サラダ
(小麦、卵、乳、大豆、鶏、ごま)
チンゲン菜ソーテ
(大豆、豚、ゼラチン、小麦)

★熱量427kcal ★蛋白質14.1g

16日(木)



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)
ごま和え
(小麦、大豆、ごま)
ひじき入り餃子
(小麦、大豆、豚、鶏、ごま)

★熱量419kcal ★蛋白質9.9g

17日(金)



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

★熱量439kcal ★蛋白質14.8g

20日(月)



ミートソースパゲッティー
(小麦、大豆、牛、豚)
鶏肉のパン粉焼き
(鶏、小麦、乳、大豆、豚)
星型オムレツ
(卵、大豆)
小松菜サラダ
(大豆、卵、小麦)
スマイルポテト
(大豆)

★熱量499kcal ★蛋白質17.1g

21日(火)



春分の日



22日(水)



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)
たこウインナー
(小麦、大豆、牛、鶏、豚)
野菜ソーテ
(小麦、大豆)
がんも煮
(小麦、大豆、ごま、乳)

★熱量450kcal ★蛋白質13.8g

23日(木)



とんかつ味噌ソース
(豚、大豆、小麦)
フライドポテト
(大豆)
ポイルブロッコリー
春雨サラダ
(小麦、大豆、豚、リンゴ)

★熱量415kcal ★蛋白質10.6g

24日(金)



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)

★熱量424kcal ★蛋白質11.3g

27日(月)



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)
ひじきと小松菜の和え物
(小麦、大豆、ごま)
高野豆腐煮
(小麦、大豆、乳)

★熱量434kcal ★蛋白質15.1g

28日(火)



豚肉ときゃべつの生姜炒め
(豚、小麦、大豆)
チキンナゲット
(小麦、大豆、鶏)
中華和え
(ごま、大豆、小麦)
ちくわ煮
(大豆、乳、小麦)

★熱量400kcal ★蛋白質13.7g

29日(水)



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)
和風マカロニソーテ
(小麦/卵/乳/大豆/豚)
ツナコーンソーテ
(大豆、豚、ゼラチン)
人参サラダ
(卵)

★熱量471kcal ★蛋白質15.2g

30日(木)



豚しゃぶサラダ
(豚、大豆、小麦、卵、ごま、乳)
フライカレー
(小麦、乳、大豆、鶏、豚、リンゴ)
ちくわのたらこ炒め
(小麦、大豆、乳)
コーン焼売
(小麦、卵、エビ、カニ、大豆、鶏、豚、ごま、ゼラチン)

★熱量434kcal ★蛋白質15.3g

31日(水)



そぼろの二色丼
(鶏、小麦、大豆)
えび団子
(エビ、小麦、大豆、卵、乳)
和風サラダ
(小麦、大豆、ごま)
さつま芋の黒蜜きなこ
(大豆)

★熱量384kcal ★蛋白質12.2g