

# 2024年10月献立

## フレッシュランチ

(協)埼玉給食センター  
 (株) 埼 給  
 TEL:048-663-2741  
 FAX:048-667-6341  
<http://www.saikyu.or.jp/>

※栄養表示はご飯を含みます。

	月	火	水	木	金
冷やし担々混ぜうどん	<b>平日限定メニュー</b>  ビーフカレー 450円  カツカレー 500円 ※注文は9時までにお願いします。	1  チキン南蛮 イカ小判 ぶりかけご飯 1材料 - 678kcal 蛋白質 21.1g 脂質 20.4g 食塩 2.8g	2  ハンバーグ(トマトソース) 切干大根煮 白飯 1材料 - 622kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14g 食塩 2.2g	3  魚の磯辺焼き つくね大葉巻き ぶりかけご飯 1材料 - 500kcal 蛋白質 19.7g 脂質 7.7g 食塩 2.1g	4  豚しゃぶ もち巾着 おかかご飯 1材料 - 495kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.5g 食塩 2g
	7  タンドリーチキン サラダ ごまご飯 1材料 - 665kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.3g 食塩 2.1g	8  かに玉 麻婆豆腐 白飯 1材料 - 555kcal 蛋白質 12.8g 脂質 12.9g 食塩 1.7g	9  八宝菜風塩炒め 餃子 ぶりかけご飯 1材料 - 548kcal 蛋白質 17.4g 脂質 10g 食塩 4g	10  揚げカレイの油淋ソース がんも 菜めし 1材料 - 617kcal 蛋白質 27.4g 脂質 14.7g 食塩 2.7g	11  チキステーキ ドライカレー 白飯 1材料 - 599kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.6g 食塩 2.1g
冷やし担々混ぜうどん	<b>平日限定メニュー</b>  とろろそば 500円  冷やし担々混ぜうどん 500円 ※注文は9時までにお願いします。	15  ハンバーグ(和風オニオン) 三角春巻 白飯 1材料 - 587kcal 蛋白質 17.6g 脂質 18.7g 食塩 3.4g	16  魚のエスカベッシュ つくね大葉巻き おかかご飯 1材料 - 560kcal 蛋白質 20g 脂質 10.3g 食塩 2g	17  揚げ出し かぼちゃキッシュ そぼろ 1材料 - 750kcal 蛋白質 20.5g 脂質 25g 食塩 5.5g	18  豚肉と木耳の玉子炒め もち巾着 ぶりかけご飯 1材料 - 632kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15.3g 食塩 3.2g
	21  アジの南蛮漬け パーコンポテトバーグ ごまご飯 1材料 - 555kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.9g 食塩 1.7g	22  焼き肉とナムル 餃子 白飯 1材料 - 584kcal 蛋白質 23g 脂質 14.6g 食塩 3.2g	23  揚げカレイの大根おろし煮 ミニバーグ ぶりかけご飯 1材料 - 578kcal 蛋白質 26.6g 脂質 10.5g 食塩 2g	24  野菜酢豚 ねぎオムレツ 白飯 1材料 - 562kcal 蛋白質 15g 脂質 12.4g 食塩 2.3g	25  レモンペッパーチキステーキ イカカツ ぶりかけご飯 1材料 - 685kcal 蛋白質 19.7g 脂質 22g 食塩 5.6g
冷やし担々混ぜうどん	28  天ぷら盛り合わせ もち巾着 ゆかりご飯 1材料 - 639kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.1g 食塩 3.2g	29  揚げナスと豚肉炒め イカ小判 白飯 1材料 - 486kcal 蛋白質 15.7g 脂質 8g 食塩 1.8g	30  鶏肉の香草パン粉焼き 焼きそば ぶりかけご飯 1材料 - 629kcal 蛋白質 21.4g 脂質 15.4g 食塩 2.8g	31  白身天ぷら(野菜あんかけ) かぼちゃキッシュ ごま塩ご飯 1材料 - 677kcal 蛋白質 16.2g 脂質 18.9g 食塩 6.2g	とうろそばと冷やし担々混ぜうどんの販売は隔週ごとになります。

ご安心くださいお弁当や製造工場はいつも厳重な細菌検査を実施しています。  
 ○国産の米を使用しています。  
 ○材料入荷により多少の献立変更がございますがご了承下さるようお願いいたします  
 ○恐れ入りますが、おしは皆様でご準備下さる様お願い致します。  
**※注文は9時までにお願いします。**

■乾旋品のお知らせ インスタント味噌汁(生)  
 1袋(20個入り) 300円頂戴します。  
 ■昼食は1時頃までにお召上がりください。  
 ■お代金は消費税込み価格で頂戴しております。