

# 2023年10月献立

# Aランチ

※栄養表示はご飯を含みます。

(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/>

	月	火	水	木	金
山 か け そ ば	2 チキン南蛮 たこ八 もやしソテー  I補† - 808kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.6g 食塩 3.4g	3 チーズ入りコロック シャキシャキ肉団子 焼きそば  I補† - 722kcal 蛋白質 13.8g 脂質 10.1g 食塩 5.7g	4 チキンカツレモン塩麹味 ほっけ塩焼き 麻婆春雨  I補† - 744kcal 蛋白質 23.8g 脂質 13g 食塩 2.8g	5 オムレツ (デミ) つくね大葉巻き ブロッコリーの塩炒め  I補† - 651kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8g 食塩 4.5g	6 ポークカレー イカ小判 目玉焼きフライ  I補† - 805kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18g 食塩 5.7g
	9 	10 肉じゃがコロック かぼちゃキッシュ きんぴら  I補† - 625kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.1g 食塩 2.7g	11 白身磯辺フライ 鶏ごぼう肉巻き 切干大根煮  I補† - 666kcal 蛋白質 13.8g 脂質 14.3g 食塩 5.3g	12 チンジャオロース チヂミ ごぼうのピリ辛煮  I補† - 652kcal 蛋白質 17.4g 脂質 7.8g 食塩 3.6g	13 タンドリーチキン フランクフルト 麻婆春雨  I補† - 824kcal 蛋白質 21.9g 脂質 22.4g 食塩 4.8g
山 か け そ ば	16 カレーコロック イカハンバーグ がんも  I補† - 803kcal 蛋白質 21.1g 脂質 14.3g 食塩 6.6g	17 ハンバーグ (おろしポン酢) オムレツ 大根と豚肉煮  I補† - 723kcal 蛋白質 23g 脂質 13.6g 食塩 6.6g	18 麻婆豆腐 たこ八 イカカツ  I補† - 640kcal 蛋白質 18.9g 脂質 9.1g 食塩 3.9g	19 エビフライ シャキシャキ肉団子 ひじきの煮物  I補† - 721kcal 蛋白質 19.1g 脂質 11.1g 食塩 3.7g	20 天ぷら盛り合わせ ニラ饅頭 ブロッコリーの塩炒め  I補† - 765kcal 蛋白質 20.5g 脂質 17.1g 食塩 3.4g
	23 白身天ぷら (チリソース) 野菜春巻 きんぴら  I補† - 878kcal 蛋白質 20.6g 脂質 24.1g 食塩 3.7g	24 焼き肉 ミニハンバーグ 昆布の煮物  I補† - 817kcal 蛋白質 25g 脂質 18.7g 食塩 4.5g	25 豚串フライ 赤魚 切干大根煮  I補† - 865kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.7g 食塩 3.8g	26 かにクリーミーコロック イカ小判 もやしソテー  I補† - 735kcal 蛋白質 18.2g 脂質 15.6g 食塩 2.4g	27 麻婆ナス もろこし天 バターコーンコロック  I補† - 879kcal 蛋白質 18.6g 脂質 24.5g 食塩 2.8g
山 か け そ ば	30 ハンバーグ イカフライ マカロニソテー  I補† - 811kcal 蛋白質 24.2g 脂質 17.8g 食塩 3.5g	31 とんかつ だけのこしゅうまい 高野豆腐の煮物  I補† - 786kcal 蛋白質 26.6g 脂質 15.3g 食塩 4.5g	<h2>10月2日から10月31日 まで特別メニューを販売いた します！別紙にてご案内 内さしあげてございます。</h2> 		

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、おはしは皆様でご準備下さる様お願い致します。

■ 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時頃までにお召し上がりください。  
 ■ お代金は消費税込み価格で頂戴しております。