

# 2025年11月献立

## フレッシュランチ

※栄養表示はご飯を含みます。

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



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
	鶏肉のコチュジャン焼き コーンたっぷりフライ ごま塩ご飯	揚げナスと豚肉炒め ささみ磯辺フライ おかかご飯	カレイのきのこあんかけ イカたっぷり小判 ゆかりご飯	ロールキャベツ ミートオムレツ ふりかけご飯
I群 - 537kcal 蛋白質 14g 脂質 10.3g 食塩 2.9g	I群 - 541kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.9g 食塩 2.7g	I群 - 494kcal 蛋白質 11.1g 脂質 7.5g 食塩 2.3g	I群 - 559kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.1g 食塩 1.9g	
10	11	12	13	14
さば竜田揚げ 海鮮レンコンはさみ揚げ ふりかけご飯	焼き肉とナムル キウイフルーツ ふりかけご飯	魚の磯辺焼き 三角春巻 ふりかけご飯	ハンバーグ（デミ） ミートオムレツ ごま塩ご飯	レモンペッパー牛ステーキ 大根と豚肉煮 おかかご飯
I群 - 271kcal 蛋白質 10.8g 脂質 17.3g 食塩 1.8g	I群 - 611kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13.7g 食塩 3.3g	I群 - 539kcal 蛋白質 19g 脂質 13.3g 食塩 1.4g	I群 - 567kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.1g 食塩 3.4g	I群 - 642kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.5g 食塩 2.9g
17	18	19	20	21
野菜豆腐ハンバーグ 鶏ごぼう肉巻き ゆかりご飯	豚肉とゴーヤの塩炒め カニクリーミーコロッケ ふりかけご飯	揚げ出し 春雨サラダ（青しそ） ふりかけご飯	かに玉 エビチリ ふりかけご飯	タンドリーチキン キーマカレー 白飯
I群 - 616kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.5g 食塩 4g	I群 - 537kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.9g 食塩 0.6g	I群 - 591kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.9g 食塩 2.9g	I群 - 587kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.6g 食塩 2.1g	I群 - 554kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.8g 食塩 1.9g
24	25	26	27	28
<b>振替休日</b>	チキン南蛮 コーン入りイカバーグ ふりかけご飯	あじの南蛮漬け ゴーヤチーズ ごま塩ご飯	鶏肉の根菜甘酢あんかけ コーンたっぷりフライ おかかご飯	揚げカレイのチリソース 焼きそば ふりかけご飯
I群 - 637kcal 蛋白質 22g 脂質 15.6g 食塩 3.2g	I群 - 563kcal 蛋白質 23g 脂質 12.9g 食塩 3g	I群 - 661kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.5g 食塩 2.2g	I群 - 526kcal 蛋白質 9g 脂質 9.1g 食塩 3.2g	

●※ご注文は9時までにお願いいたします



ビーフカレー  
500円



カツカレー

かき揚げうどん500円



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いようお願いします。

○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。

■斡旋品のお知らせ 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。