

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 給

TEL:048-663-2741

FAX:048-667-6341

<http://www.saikyu.or.jp/>



月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
	<p>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</p> <p>1食分 - 537kcal 蛋白質 14g 脂質 10.3g 食塩 2.9g</p>	<p>揚げナスと豚肉炒め ささみ磯辺フライ おかかご飯</p> <p>1食分 - 541kcal 蛋白質 16.6g 脂質 10.9g 食塩 2.7g</p>	<p>カレイのきのこあんかけ イカたっぷり小判 ゆかりご飯</p> <p>1食分 - 494kcal 蛋白質 11.1g 脂質 7.5g 食塩 2.3g</p>	<p>ロールキャベツ ミートオムレツ ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 559kcal 蛋白質 16.7g 脂質 11.1g 食塩 1.9g</p>
10	11	12	13	14
<p>さば竜田揚げ 海鮮レンコンはさみ揚げ ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 271kcal 蛋白質 10.8g 脂質 17.3g 食塩 1.8g</p>	<p>焼き肉とナムル キウイフルーツ ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 611kcal 蛋白質 25.4g 脂質 13.7g 食塩 3.3g</p>	<p>魚の磯辺焼き 三角春巻 ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 539kcal 蛋白質 19g 脂質 13.3g 食塩 1.4g</p>	<p>ハンバーグ (デミ) ミートオムレツ ごま塩ご飯</p> <p>1食分 - 567kcal 蛋白質 15.2g 脂質 12.1g 食塩 3.4g</p>	<p>レモンパッパーチキ 大根と豚肉煮 おかかご飯</p> <p>1食分 - 642kcal 蛋白質 24.5g 脂質 19.5g 食塩 2.9g</p>
17	18	19	20	21
<p>野菜豆腐ハンバーグ 鶏ごぼう肉巻き ゆかりご飯</p> <p>1食分 - 616kcal 蛋白質 19.9g 脂質 16.5g 食塩 4g</p>	<p>豚肉とゴーヤの塩炒め カニクリームコロッケ ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 537kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.9g 食塩 0.6g</p>	<p>揚げ出し 春雨サラダ (青しそ) ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 591kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.9g 食塩 2.9g</p>	<p>かに玉 エビチリ ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 587kcal 蛋白質 14.1g 脂質 12.6g 食塩 2.1g</p>	<p>タンドリーチキン キーマカレー 白飯</p> <p>1食分 - 554kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.8g 食塩 1.9g</p>
24	25	26	27	28
	<p>チキン南蛮 コーン入りイカバーグ ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 637kcal 蛋白質 22g 脂質 15.6g 食塩 3.2g</p>	<p>あじの南蛮漬け ゴーヤソテー ごま塩ご飯</p> <p>1食分 - 563kcal 蛋白質 23g 脂質 12.9g 食塩 3g</p>	<p>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</p> <p>1食分 - 661kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18.5g 食塩 2.2g</p>	<p>揚げカレイのチリソース 焼きそば ぶりかけご飯</p> <p>1食分 - 526kcal 蛋白質 9g 脂質 9.1g 食塩 3.2g</p>

※ご注文は9時までお願いいたします



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。

■乾菜品のお知らせ 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。