

# H. 27 1がっ こんだて



さいたまきゅうしょく <http://www.saikyuu.or.jp/>

・アレルギーに関してはご相談下さい。  
 ・お願い 材料の入荷の都合により献立を変更することがあります。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
-------	------	-------	-------	-------

## あけましておめでとうございます

平成二十七年・未年(ひつじ)年。今年(とし)もみんなに喜(よろこ)んで食(た)べてもらえるように、私(わたし)たち給食(きゅうしょく)センターのスタッフ一同(いちどう)、がんばります。よい一年(いちねん)でありますように。



1月1~4日は  
給食センターはおやすみになります



<b>5</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ベーコングラタン</li> <li>・いそおうぎフライ</li> <li>・ウインナー</li> <li>・ブロッコリーのごまあえ</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 371kcal たんぱく質 8.7g 塩分 1.3g</p>	<b>6</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きんぴら</li> <li>・ほしのコロッケ</li> <li>・チキントマトオムレツ</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・とりそぼろごはん</li> </ul> <p>エネルギー 411kcal たんぱく質 11.1g 塩分 1.9g</p>	<b>7</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・おひたし</li> <li>・ミートホール(テリヤキ)</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 325kcal たんぱく質 10.4g 塩分 1.1g</p>	<b>8</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげんソテー</li> <li>・ビーフインコロッケ</li> <li>・ミニさつまあげ(かに)</li> <li>・しょくパン(デニッシュ/マーブル)</li> <li>・ヤクルト</li> </ul> <p>エネルギー 436kcal たんぱく質 12.0g 塩分 2.3g</p>	<b>9</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズはんぺんフライ</li> <li>・かいせんまんじゅう</li> <li>・さばしおやき</li> <li>・にびたし</li> <li>・ふりかけ(おかか)</li> </ul> <p>エネルギー 465kcal たんぱく質 13.7g 塩分 2.0g</p>
<b>12</b> <h3>せいじんのひ</h3>	<b>13</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メンチカツ</li> <li>・ミニさつまあげ(かに)</li> <li>・あつやきたまご</li> <li>・ブロッコリーのごまあえ</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 410kcal たんぱく質 12.4g 塩分 2.1g</p>	<b>14</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー豆腐</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・かいせんふうワンタン</li> <li>・ふりかけ(わかめ)</li> </ul> <p>エネルギー 351kcal たんぱく質 9.5g 塩分 1.8g</p>	<b>15</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エビカツ</li> <li>・ポロニアステーキ</li> <li>・やさいなかま(あかカブ)</li> <li>・ほうれんそうゴマあえ</li> <li>・なめし</li> </ul> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.9g</p>	<b>16</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・スパソテー(ナポリタン)</li> <li>・ハンバーグ(ケチャップ)</li> <li>・エビフライ</li> <li>・きりほしだいこんに</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 445kcal たんぱく質 12.6g 塩分 0.9g</p>
<b>19</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハートコロッケ</li> <li>・とうふしんじょう</li> <li>・はなかまぼこ</li> <li>・にびたし</li> <li>・あじつけおかかごはん</li> </ul> <p>エネルギー 386kcal たんぱく質 9.0g 塩分 0.9g</p>	<b>20</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こんぶのもの</li> <li>・ハニーコーンコロッケ</li> <li>・さかなごまやき</li> <li>・やさいなかま(アカア)</li> <li>・ふりかけ(のり)</li> </ul> <p>エネルギー 449kcal たんぱく質 15.1g 塩分 1.5g</p>	<b>21</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハムカツ</li> <li>・ギョーザ</li> <li>・プチおさつ</li> <li>・おひたし</li> <li>・とりそぼろごはん</li> </ul> <p>エネルギー 421kcal たんぱく質 11.0g 塩分 1.2g</p>	<b>22</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トンカツ</li> <li>・チヂミ</li> <li>・しゅうまい</li> <li>・ブロッコリーとツナのサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 401kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.3g</p>	<b>23</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・コロッケ(カレー)</li> <li>・ロースハム</li> <li>・かいせんふうワンタン</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・ごまごはん</li> </ul> <p>エネルギー 389kcal たんぱく質 8.6g 塩分 1.0g</p>
<b>26</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーモンフライ</li> <li>・おさかなかまぼこ</li> <li>・あつやきたまご</li> <li>・だいこんそぼろに</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 383kcal たんぱく質 12.1g 塩分 1.6g</p>	<b>27</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・エビフライ</li> <li>・ミニグリルチキン</li> <li>・かぼちゃしんじょ</li> <li>・おひたし</li> <li>・なめし</li> </ul> <p>エネルギー 374kcal たんぱく質 14.5g 塩分 2.1g</p>	<b>28</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・いんげんソテー</li> <li>・ハンバーグ(ケチャップ)</li> <li>・チーズはんぺんフライ</li> <li>・ポテトサラダ</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 448kcal たんぱく質 11.5g 塩分 1.1g</p>	<b>29</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ほしのコロッケ</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・はなかまぼこ</li> <li>・いんげんのゴマあえ</li> <li>・ごまごはん</li> </ul> <p>エネルギー 444kcal たんぱく質 11.1g 塩分 1.2g</p>	<b>30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ポークカレー</li> <li>・とりからあげ</li> <li>・おひたし</li> <li>・ごはん</li> </ul> <p>エネルギー 417kcal たんぱく質 13.5g 塩分 1.3g</p>