11 月 < November > MENU一覧

(株)あづま給食センター TEL：03-3697-0920 FAX：03-3697-0999

月	火	水	木	金	土
	10月30日	10月31日	11月1日	2	3
…	ナスと豆腐のマーボ風 目玉焼き ソース焼きそば 春巻き	のり弁 サワラの西京漬け焼き 特製チキンカツ ポテトサラダ	豚肉しょうが焼き 特製アジフライ タラコ風味パスタ モヤシと人参のナムル	鶏肉の玉子とじ 6種野菜入カレーコロッケ ロールキャベツのポトフ 切干大根の柚子胡椒サラダ	文化の日
	393.8Kcal 16.1g 3.2g	383.9Kcal 16.4g 3.5g	401.8Kcal 21.1g 2.3g	398.8Kcal 24.1g 2.6g	
5	6	7	8	9	10
キノコの炊き込みご飯 北海道産カボチャと天津甘栗コロッケ 焼魚：ホッケの塩焼き 春雨とホウレンソウのサラダ	タラの唐揚チリソースがけ チキンの香味焼き 肉野菜炒め ワカメと竹輪の酢物	自家製豚カツ ビーフカレー 赤魚のバジル焼き チョレギ風サラダ	サワラのコチュジャン照焼き 牛肉コロッケ 筑前煮 豚肉と茄子とピーマンのポン酢炒め	自家製肉団子 チーズオムレツ ジェノベーゼ（パスタ） ひじきと油揚げの煮付	チキングラタン タコキャベツコロッケ 野菜炒め 和風サラダ
390.5Kcal 17.6g 2.7g	408.1Kcal 21.4g 2.7g	413.5Kcal 22.5g 3.2g	392.1Kcal 17.7g 2.6g	411.7Kcal 17.6g 2.9g	416.7Kcal 12.6g 2.1g
12	13	14	15	16	17
牛しゃぶ野菜添え（ゴマダレ風） ニシンの味醂焼き 厚切りハムカツ ゼンマイと竹輪のうま煮	ペッパーソースハンバーグ 自家製ホキの白身フライ 刻み昆布と油揚げの甘辛煮 明太子春雨サラダ	のり弁 サバの照焼き ふわとろポテトコロッケ タコ生姜天とコンニャクの煮付	クラムチャウダー 特製チキンカツ アジの塩焼き カニカマとワカメの酢物	挽肉と焼き豆腐麻婆風 パリパリ春巻き 目玉焼き 塩焼きそば	五目玉子焼き 肉天 野菜炒め サラダ
391.1Kcal 16.9g 2.8g	396.9Kcal 18.3g 3.1g	399.7Kcal 19.1g 3.1g	411.4Kcal 16.9g 2.7g	387.2Kcal 20.5g 3.2g	399.1Kcal 20.2g 3.2g
19	20	21	22	23	24
秋野菜とチキンのカチャトーラ ズワイガニクリームコロッケ 豚肉とキャベツの味噌炒め いんげんの胡麻和え	五目炊き込みご飯 秋刀魚の塩焼き 天ぷら：ゴボウ入りかき揚げ ポテトサラダ	特製ヒレカツ ビーフカレー プレーンオムレツ モヤシと人参のナムル	鶏肉の唐揚げ メバルの照焼き 白菜のおひたし 切干大根と竹輪の甘辛煮	勤労感謝の日	ポークピカタ コロッケ フレンチサラダ 五目煮
410.7Kcal 22.5g 3.0g	401.5Kcal 21.3g 2.0g	411.5Kcal 21.7g 2.9g	392.1Kcal 17.9g 3.2g		402.8Kcal 12.5g 2.9g
26	27	28	29	30	
ストロガノフ風ハンバーグ エビフライ＆コロッケ 肉野菜炒め ひじきと油揚げの煮付	すき焼風煮付盛合せ かに棒とカボチャの天ぷら サバの塩焼き モヤシの醤油炒め	挽肉入り自家製トルティージャ キーマカレークノーデル ペペロンチーノ 刻み昆布と油揚げの煮付	のり弁 焼魚：ホッケの塩焼き 野菜コロッケ 春雨サラダ（マヨネーズ和え）	ベーコンポテトグラタン メンチカツ チンジャオロース イタリアンサラダ	…
411.4Kcal 19.4g 3.2g	401.6Kcal 19.1g 2.9g	389.6Kcal 15.1g 3.1g	405.7Kcal 19.5g 4.1g	412.7Kcal 21.5g 3.2g	

○ ご注文はA.M 9：30までにお願い致します。

○ 副食（おかず）の容器は電子レンジで使用しないで下さい。

○ 食品衛生上、P.M 1：00までにお召し上がり下さい。

○ 弁当箱を灰皿として使用しないで下さい。

○ 仕入の都合上、一部変更になることがございます。

○ 弁当箱は当日返却でお願いします。翌日以降になる場合は、軽く洗って下さいます様お願い致します。

★ カロリーを表示してありますが、おかずのみのカロリーです。ライスのカロリーは420Kcal(普通ライス)です。半ライス280Kcalです。