

# 2026年3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/](http://www.saikyu.or.jp/)



月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
 かに玉 エビチリ ふりかけご飯 1食分 - 698kcal 蛋白質 17.4g 脂質 21.2g 食塩 3.6g	 さばの味噌だれかけ ロースカツ ゆかりご飯 1食分 - 654kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.4g 食塩 4.3g	 タンドリーチキン エビカツ ごま塩ご飯 1食分 - 689kcal 蛋白質 27.9g 脂質 21.9g 食塩 4.6g	 焼き肉とナムル マカロニサラダ ふりかけご飯 1食分 - 707kcal 蛋白質 27.9g 脂質 19.3g 食塩 3.7g	 カレイの油淋ソース オクラごま和え ふりかけご飯 1食分 - 606kcal 蛋白質 30.1g 脂質 10.6g 食塩 2g
 ハンバーグ(デミ) チーズオムレツ ふりかけご飯 1食分 - 507kcal 蛋白質 9.5g 脂質 9.8g 食塩 1.7g	 天ぷら盛り合わせ 中華煮浸し 白飯 1食分 - 597kcal 蛋白質 14.3g 脂質 17.6g 食塩 2.1g	 ロールキャベツ ビーフィンコロッケ ふりかけご飯 1食分 - 686kcal 蛋白質 19g 脂質 18.2g 食塩 2.9g	 魚の磯辺焼き お好み焼き ゆかりご飯 1食分 - 625kcal 蛋白質 24.2g 脂質 17.8g 食塩 3.6g	 揚げ出し レンコンつくね ごま塩ご飯 1食分 - 520kcal 蛋白質 12.6g 脂質 14.6g 食塩 2.3g
 揚げナスと豚肉炒め チキンカツ ふりかけご飯 1食分 - 586kcal 蛋白質 20.5g 脂質 13.7g 食塩 2.6g	 かつ煮 大根サラダ 白飯 1食分 - 637kcal 蛋白質 17.6g 脂質 15.2g 食塩 5.1g	 鶏肉の香草パン粉焼き 春雨サラダ ふりかけご飯 1食分 - 660kcal 蛋白質 21.7g 脂質 18.7g 食塩 2.2g	 酢豚 三角春巻き ふりかけご飯 1食分 - 602kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.2g 食塩 2.2g	
 揚げカレイのチリソース ミートオムレツ ゆかりご飯 1食分 - 610kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.1g 食塩 3.1g	 チキン南蛮 粗びきつくね ふりかけご飯 1食分 - 537kcal 蛋白質 20.4g 脂質 13g 食塩 2.7g	 さば竜田揚げ野菜あん 目玉焼きフライ ふりかけご飯 1食分 - 734kcal 蛋白質 24.7g 脂質 28.5g 食塩 3g	 鶏肉のコチュジャン焼き ビーフィンコロッケ ふりかけご飯 1食分 - 576kcal 蛋白質 12.7g 脂質 8.6g 食塩 3.3g	 野菜豆腐ハンバーグ エビカツ ふりかけご飯 1食分 - 679kcal 蛋白質 22.9g 脂質 20.5g 食塩 4g
 豚肉ときくらげの玉子炒め コーンクリーミーコロッケ ごま塩ご飯 1食分 - 670kcal 蛋白質 26.4g 脂質 20.7g 食塩 3.8g	 レモンペッパー炸鸡 かぼちゃキッシュ ふりかけご飯 1食分 - 457kcal 蛋白質 11.2g 脂質 8.2g 食塩 2.4g	<h3>サイドメニュー</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>ビーフカレー 500円</li> <li>かき揚げうどん 500円</li> <li>カツカレー 550円</li> </ul> <p>※ご注文は9時までをお願いいたします</p>		

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ようお願い致します。  
 ■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。