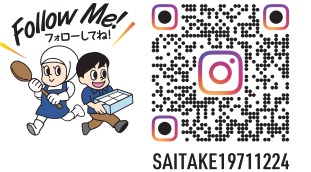


2026年 9月 ヘルシー弁当の献立

管理栄養士 監修
才武給食は“食”と“健康”の
お手伝いをしています



	日 30	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
朝			かれいの煮付け ●青梗菜炒め 378kcal ●ピビンパ 塩分1.5g	野菜天さつま ●カリフラワー炒め 377kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g	干草卵焼き ●ごぼう炒め 385kcal ●ザーサイ 塩分4.2g	五目巾着 ●青梗菜炒め 393kcal ●コーンサラダ 塩分0.6g	シュウマイ ●いんげん炒め 418kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.2g
昼			ハンバーグ、ナポリタン ●がんも 590kcal ●大根和え 塩分2.8g ●コーンソテー	回鍋肉、シュウマイ ●春雨炒め 478kcal ●ワカメサラダ 塩分2.3g ●ほうれん草ナムル	メンチカツ、お好み焼き ●ナポリタン 547kcal ●いんげん煮 塩分2.0g ●もやし和え	オムレツのクリームソース ●ピーマン炒め 503kcal ●切干大根炒め 塩分2.9g ●ひじきサラダ	ミートコロッケ ●厚揚げ炒め 572kcal ●小松菜和え 塩分2.1g ●マカロニ炒め
夕			厚揚げの中華炒め ●お好み焼き 475kcal ●豆煮 塩分1.3g ●白菜和え	さわらの幽庵焼き ●茄子炒め 446kcal ●高野豆腐煮 塩分1.9g ●オクラ和え	豚肉の味噌焼き ●れんこん炒め 464kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.3g ●きゅうりサラダ	明太ポテトサラダロール ●きのご炒め 513kcal ●冬瓜煮 塩分2.0g ●ブロッコリーサラダ	ハムステーキ、シチュー ●じゃが芋炒め 491kcal ●糸昆布煮 塩分3.4g ●ふき和え
朝	6 舞茸と豆腐のふんわり天 ●れんこん炒め 389kcal ●オクラ和え 塩分1.7g	7 京風がんも ●白菜炒め 381kcal ●ふき和え 塩分1.0g	8 さつま揚げ ●茄子炒め 370kcal ●しそ昆布 塩分1.8g	9 豆腐ハンバーグ ●大根煮 480kcal ●豆サラダ 塩分2.1g	10 彩り海鮮ステーキ ●青梗菜炒め 351kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.5g	11 玉子ロール ●ブロッコリー炒め 379kcal ●味の花 塩分1.9g	12 じゃがベーバーグ ●白菜炒め 396kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.2g
昼	豚肉と茄子の味噌炒め ●マカロニサラダ 588kcal ●切干大根煮 塩分2.5g ●いんげん和え	すき焼き風コロッケ ●じゃが芋キッシュ 486kcal ●カリフラワーソテー 塩分2.1g ●ワカメ和え	豚肉の味噌焼き ●春雨サラダ 449kcal ●ひじき煮 塩分2.0g ●青梗菜和え	根菜つくね ●スパゲティベロン 499kcal ●もやし和え 塩分2.4g ●小松菜炒め	ボークカレー ●海鮮ステーキ 523kcal ●白菜のお浸し 塩分3.8g ●コーンソテー	ベーコンチーズカツ ●麻婆豆腐 558kcal ●もやし炒め 塩分1.5g ●ピーマンマリネ	オムレツのトマトソース ●スパゲティサラダ 554kcal ●大豆煮 塩分2.4g ●いんげんソテー
夕	肉団子の甘酢ソース ●ピーマン炒め 464kcal ●里芋煮 塩分2.7g ●きゅうりサラダ	エビカツ ●もずく 476kcal ●高野豆腐煮 塩分2.4g ●ほうれん草和え	チャブチェ ●竹の子炒め 474kcal ●角天 塩分1.5g ●ピーマンサラダ	鶏肉のBBQソース ●コロッケ 505kcal ●冬瓜煮 塩分2.3g ●きのご和え	牛肉コロッケ ●れんこん炒め 503kcal ●こんにゃく煮 塩分1.9g ●茄子和え	かれいの煮付け ●がんも 426kcal ●竹の子煮 塩分1.8g ●ふき和え	豆腐ハンバーグのオニオンソース ●茄子炒め 479kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.8g ●オクラサラダ
朝	13 ハムステーキ ●れんこん炒め 395kcal ●木耳和え 塩分1.3g	14 ポトフ風 ●竹の子炒め 420kcal ●ふき和え 塩分1.6g	15 チヂミ ●茄子炒め 403kcal ●金時豆 塩分0.9g	16 肉団子 ●カリフラワー炒め 427kcal ●いんげんサラダ 塩分1.7g	17 イカタコ天さつま ●ごぼう炒め 404kcal ●コーンサラダ 塩分1.6g	18 チャブチェ ●もずく 404kcal ●きゅうりサラダ 塩分1.4g	19 根菜つくね ●ブロッコリー炒め 424kcal ●キムチもやし 塩分2.3g
昼	コロッケ ●がんも煮 445kcal ●小松菜炒め 塩分1.7g ●白菜和え	ハンバーグの和風きのごソース ●コロッケ 603kcal ●キャベツの酢の物 塩分2.5g ●ピーマン金平	豚肉のスタミナ炒め ●豆腐寄せ 494kcal ●のり塩ポテト 塩分2.1g ●青梗菜和え	鶏肉のネギソース ●春雨炒め 496kcal ●ワカメナムル 塩分3.0g ●もやし和え	チンジャオロース風、チヂミ ●たらこスパゲティ 525kcal ●キャベツソテー 塩分3.3g ●がんも煮	チーズコロッケ ●五目煮 491kcal ●白菜漬漬け 塩分2.4g ●菜の花炒め	ハムステーキ、シュウマイ ●豆腐炒め 560kcal ●こんにゃく炒め 塩分2.0g ●マカロニ炒め
夕	ロールキャベツのトマトソース ●ごぼう炒め 435kcal ●糸昆布煮 塩分2.6g ●春雨サラダ	さつま揚げのオイスター炒め ●肉団子のクリームソース 543kcal ●ひじき煮 塩分4.1g ●マカロニサラダ	チーズハムカツ ●お好み焼き 550kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.4g ●きゅうりサラダ	シュウマイ、オムレツ ●ピーマン炒め 534kcal ●切干大根煮 塩分1.9g ●ピーマンサラダ	かに玉の中華あんかけ ●もずく 444kcal ●糸昆布煮 塩分2.6g ●竹輪サラダ	鶏肉のしそ風味焼き ●ピーマン炒め 473kcal ●角天 塩分1.6g ●オクラ和え	豚肉の甘辛炒め ●いんげん炒め 516kcal ●笹かま 塩分1.4g ●春雨サラダ
朝	20 豆腐寄せ ●じゃが芋炒め 445kcal ●竹の子和え 塩分1.7g	21 枝豆と豆腐のふんわり天 ●茄子炒め 402kcal ●オクラ和え 塩分1.4g	22 ロールキャベツ ●じゃが芋炒め 394kcal ●ごま昆布 塩分2.1g	23 角揚げ ●小松菜炒め 370kcal ●きゅうりサラダ 塩分0.6g	24 オムレツ ●ピーマン炒め 394kcal ●ピーマンサラダ 塩分1.0g	25 豆腐ステーキ ●切干大根炒め 408kcal ●茄子和え 塩分2.0g	26 サラダステーキ ●ごぼう炒め 427kcal ●豆サラダ 塩分2.1g
昼	豆腐ハンバーグ ●野菜炒め 481kcal ●もやし炒め 塩分1.9g ●ピーマンマリネ	さわらの幽庵焼き ●豚肉の生姜炒め 504kcal ●青梗菜和え 塩分2.5g ●白菜煮びたし	鶏肉のスタミナ炒め ●れんこん炒め 533kcal ●ワカメサラダ 塩分2.4g ●キャベツ炒め	天ぷら ●和風スパゲティ 579kcal ●いんげん煮 塩分2.2g ●もやしごま和え	キーマカレー ●野菜サラダ 502kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.7g ●小松菜炒め	厚揚げのそぼろ炒め ●焼うどん 558kcal ●切干大根炒め 塩分2.6g ●いんげん和え	エビカツ ●肉じゃが 538kcal ●マカロニ炒め 塩分2.1g ●青梗菜和え
夕	エビフライ ●ほうれん草炒め 554kcal ●かぼちゃ煮 塩分1.9g ●れんこんサラダ	焼餃子、三角春巻き ●カリフラワー炒め 499kcal ●ひじき煮 塩分2.1g ●ふき和え	白身フライ、ナポリタン ●茄子炒め 472kcal ●冬瓜煮 塩分2.2g ●小松菜和え	ポトフ風 ●ごぼう炒め 499kcal ●高野豆腐煮 塩分2.1g ●こんにゃく煮	ハンバーグのデミグラスソース ●がんも 621kcal ●青梗菜炒め 塩分2.4g ●きゅうりサラダ	天ぷら ●ピーマン炒め 429kcal ●ひじき煮 塩分1.7g ●オクラ和え	豚肉のブルコギ風 ●ブロッコリー炒め 529kcal ●高野豆腐煮 塩分2.1g ●茄子和え
朝	27 海鮮天さつま ●ほうれん草炒め 357kcal ●高菜 塩分1.7g	28 三角しのだ ●白菜炒め 3365kcal ●ふき和え 塩分0.9g	29 カニと豆腐のふんわり天 ●カリフラワー炒め 418kcal ●うぐいす豆 塩分1.2g	30 シュウマイ ●青梗菜炒め 421kcal ●茄子和え 塩分0.9g			
昼	海鮮ステーキ、鶏肉の味噌炒め ●ピーマン炒め 494kcal ●大根和え 塩分1.7g ●小松菜の煮びたし	粒マスタードハムカツ、ボークビーンズ ●きんぴら 619kcal ●ひじきサラダ 塩分3.3g ●人参しりしり	ハンバーグのおろしソース ●春雨炒め 603kcal ●れんこんサラダ 塩分2.6g ●青梗菜炒め	白身フライ ●豆サラダ 504kcal ●マカロニ炒め 塩分1.3g ●切干大根サラダ			
夕	肉団子のハヤシソース ●茄子パスタ 587kcal ●こんにゃく煮 塩分3.4g ●ポテトサラダ	鶏肉のネギ味噌焼き ●めかぶ 437kcal ●きのご煮 塩分2.1g ●オクラ和え	根菜つくね ●ごぼう炒め 485kcal ●かぼちゃ煮 塩分2.4g ●白菜和え	ボークチャップ ●がんも 528kcal ●ピーマン炒め 塩分2.1g ●ふき和え			

食器をレンジに
かけないでください

できるだけ風通しの
良い涼しい場所で保
管してください

食中毒防止のため、早
めにお召し上がりくだ
さい

お願い
●9時までにご注文ください。
9時20分以降のご注文はお受けできない場合がございます。
お客様に時間通りにお弁当をお届けするためにご協力をお願いいたします。

お知らせ
●仕入れの都合により、メニューが一部変わることがございます。
●容器の回収は翌日になる場合がございます。
●表示されているカロリーはご飯を含みます。

ピンク色の日は、事前にご連絡を頂かないとお受けできない場合がございます。

●お申込み・お問い合わせ
さいたけ
株式会社才武給食
〒367-0061 埼玉県本庄市小島 6-11-37
TEL.0495-21-2036代
FAX.0495-24-0506 http://www.saitake.co.jp