

7がつのこんだてよていひょう

七城給食センター

ひ	よう	しゅしょく	きゅうじゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しじょう	
1	きん	ごはん		とうふのちゅうかに パンパンジーサラダ	こめ さとう あぶら でんぶん ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ うすらたまご とりささみ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	639	25.9	パンパンジーとは、蒸したとり肉にラー油やゴマで味付けした料理です。
4	げつ	スタミナどん		ビーンズサラダ 	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく きゅうにゅう ミックストビーンズ	たまねぎ もやしにんじん ピーマン しいたけ にんにく しょうが えだまめ コーン きゅうり	680	26.6	夏の疲れをとってくれる豚肉がたっぷり入ったスタミナ丼です。
5	か	かぼちゃパン		なつやさいスープ おさかなピザ やきプリンタルト	パン あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー たまご たまご チーズ	しめじ とうがん キャベツ たまねぎ コーン ピーマン トマト	682	33.4	パンのかぼちゃや、とうがん、お魚ピザのトマトなど夏野菜がたっぷりの献立です。
6	すい	ざっこくごはん		じゃがいものそぼろに たこのすみそあえ てづくりふりかけ	こめ こんにゃく あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう たこ とりにく なまあげ さつまあげ ちりめん ざっこくまい	えだまめ にんじん たまねぎ きゅうり かいそう 青のり	648	30.3	今が旬の、「たこ」を使った酢味噌和えです。よく噛んで食べてください。
★たなばたメニュー★										
7	もく	ちらしずし		うおそめんじる ツナとごぼうのサラダ たなばたゼリー	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とり ちくわ とうふ わかめ ツナ たまご	にんじん しいたけ いんげん オクラ ねぎ きゅうり ごぼう とうもろこし	609	22.4	七夕メニューです。天の川に見立てた「うおそめんじり」です。
8	きん	げんまいパン		やきそば フルーツヨーグルト	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト ちくわ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン バナナ キウイ	660	24.7	玄米パンは、熊本県のお米を使って作ったパンです。よく噛んで味わってください。
11	げつ	うめじゃごはん		とうふのすましじる いわしのカリカリフライ かわりあえ	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう わかめ いわし しらす とうふ	うめ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり だいこん	562	19.0	かわりあえには、キレた大根を器につけることで作られた「つぼ揚げ」が入っています。
12	か	にんじんパン		サラダスパゲティ とうふハンバーグ えだまめ	パン スパゲティ あぶら オリーブオイル でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ハム にく とうふ	トマト にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	710	29.0	えだまめは、大豆の子どもで、食物繊維が豊富です。夏のおすすもおやつです。
13	すい	むぎごはん		スーミータン チンジャオロース	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり ぎゅうにく たまご	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しいたけ たけのこ ピーマン	608	23.1	チンジャオロースはピーマンや細切りにした肉を炒めたものです。
14	もく	こめこパン		タイピーエン はるまき カリカリきゅうり	こめこパン あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり	614	25.5	こめこパンは、熊本県のお米と小麦粉から作られたパンです。
ふるさとくまさんデー～なす～										
15	きん	ごはん		なすのみそじる キャベツとぶたにくのいためもの くきわかめのつくだに	こめ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くきわかめ あげ わかめ	なす にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんにく	631	21.8	今月のふるさとくまさんデーは「なす」です。旬の野菜をしっかりと食べましょう。
19	か	セルフハンバーガー		クリームスープ おうとう	パン さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とり とうふ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ コーン もも	713	26.2	しっかり手を洗ってから、パンにハンバーガーをはさんで食べて下さい。
あじめぐり～おきなわけん～										
20	すい	くふあじゅうしい		もすくたまごスープ ゴーヤのツナサラダ シークアサーゼリー	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう シークアサーゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ ツナ ぶたにく	こんぶ にんじん えだまめ もすく たまねぎ たけのこ えのきたけ にがり キャベツ きゅうり	593	23.4	今月のあじめぐりは「沖縄県」です。沖縄に行った気分でご飯を楽しんで下さい。
21	もく	ミルクパン		とうがんスープ げんきのでるレバー れいとうパイ	パン あぶら さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう えび とうふ レバー とり	とうがん にんじん しいたけ ねぎ しょうが にら パイ	607	35.7	とうがんは、大きい野菜です。ラグビーボールくらいの大きさのものもあります。
22	きん	なつやさいカレーライス		かいそうサラダ 	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう まめ きゅうにく オーシャンレグ	かぼちゃ なす にんじん トマト たまねぎ えだまめ にんにく しょうが かいそう キャベツ きゅうり	637	21.3	今月のカレーは夏野菜がたくさん入っています。どれが夏野菜かみつけてみてください。

*都合により、材料・献立を変更する場合がございます。ご了承ください。