



8がつのこんだてよていひょう



七城学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく じつ(%)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
22	げつ	ハヤシライス		コーンとツナのサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく コーン キャベツ きゅうり	667	23.3	ハヤシライスには、菊地のブランド牛である「えこめ牛」がたっぷりです。
23	か	しょくパン		パンネとなすのトマトソース エッグサラダ ぶどう	パン パンネ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ なす パセリ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ ぶどう	640	24.6	菊地でとれた、旬の「ぶどう」の登場です。味わって食べて下さいね。
あしきたまちのメニュー				とうふのすましじる たちうおのこうみづけ サラダドレッシングあえ	こめ むぎ あぶら ピーナッツ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ たちうお ハム	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	660	23.8	熊本県の「あしきたまち」のメニューで、太刀魚とサラダ玉ねぎが特産です。
25	もく	こめこパン		ちゅうかスープ すぶた フルーツあんじん	パン ごまあぶら あぶら でんぶん さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん もやしにら キャベツ きくらげ たまねぎ ピーマン だけのこ	640	28.6	しょうみりょう調味料である「酢」の酸味には、疲れをとってくれる働きがあります。
26	きん	ごはん		かぼちゃのそぼろに わかめのすのもの	こめ こんにやく さとう でんぶん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ちくわ あげ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん かいそう きゅうり キャベツ	641	24.6	かぼちゃは、緑色の皮の部分にも「カロテン」という栄養が含まれています。
29	げつ	むぎごはん		とうふとえのきだけのみそじる うまかコロッケ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あげ いりこ かまぼこ ぎゅうにく	にんじん えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	602	18.2	今日の給食のみそじるの「だし」は「いりこだし」を使っています。
30	か	ミルクパン		ひやしちゅうか げんじまめ なし(くだもの)	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら くろざとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう ハム だいす	にんじん きゅうり キャベツ コーン なし	719	30.4	七城町でとれた「なし」です。歯ごたえとみずみずしさを楽しんで下さいね。
31	すい	いりこなめし		かきたまじる ししゃもフリッター ゴーヤのツナあえ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とうふ ししゃも いりこ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン にがうり きゅうり	635	24.1	「いりこなめし」には、小さな魚のいりごと、青菜が入っています。

*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。