

9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 | 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(%) | |
| 1 | もく | まるパン | | タイピーエン とりのてりやきパーティ ミニトマト | パン はるさめ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか とりにく | ちやくにやくほねになる からだのちょうしをととのえる | 600 | 28.8 | タイピーエンの中の、春の雨は「フカヒレ」に見立てて入っています。 |
| 2 | きん | ごはん | | おやこに きりぼしだいこんのごますあえ | こめ じゃがいも ごま でんぶん ねりごま さとう あぶら | ぎゅうにゅう とりにく なまあげ かまぼこ ハム たまご | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん キャベツ きゅうり | 661 | 25.6 | 鶏肉と卵の組み合わせなので「親子煮」といいます。 |
| 5 | げつ | むぎごはん | | カレーにくじゃが ツナのちゅうかあえ | こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま ごまあぶら さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ツナ | たまねぎ にんじん えだまめ もやし キャベツ きゅうり | 620 | 21.9 | 普通の肉じゃがに、カレー粉を加えてカレー味の肉じゃがにしました。 |
| 6 | か | こくとうパン | | ぎゅうにくとたまめのトマトに カシューナッツあえ ラ・フランスゼリー | こくとうパン じゃがいも バター さとう あぶら カシューナッツ | チーズ だいす | たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ | 717 | 27.7 | ラ・フランスとは洋梨です。先月登場した梨との違いはわかりますか？ |
| 7 | すい | キムたくごはん | | わかめスープ カミカミあえ にんじんシューマイ | こめ むぎ ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ わかめ いか ぶたにく | にんじん たくあん はくさい にら えのきたけ ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり とうもろこし | 590 | 23.0 | 「さきいか」が入ったカミカミあえです。よくかんで食べて下さいね。 |
| 8 | もく | ひのくにパン | | ごもくビーフン しらたまフルーツポンチ | パン ビーフン あぶら ごまあぶら しらたまご さとう | ぎゅうにゅう ぶたにく えび かまぼこ いか しょうが にんにく パイン ももなし ぶどう みかん | たまねぎ キャベツ もやし なら にんじん だけのこ しいたけ | 636 | 25.7 | 秋が旬の、ぶどうや梨が入ったフルーツポンチです。 |
| 9 | きん | むぎごはん | | かぼちゃのみそしる さんまかんろに きっかあえ | こめ むぎ さとう あぶら | ぎゅうにゅう わかめ あげ いりこ さんま かまぼこ | かぼちゃ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり きく(ゆで) | 616 | 20.2 | 重陽の節句の行事食です。和え物には「菊の花」が入っています。 |
| 12 | げつ | ハッスルどん | | もすくスープ 冷凍みかん | こめ むぎ しらたき あぶら さとう | ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく | たまねぎ にんじん ねぎ もすく こんぶ みかん | 644 | 25.9 | 疲れをとるはたらきがある豚肉たっぷりのハッスル丼です。 |
| 13 | か | ミルクパン | | 皿うどん ジャンボキョーザ ミニトマト | ミルクパン こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ いか | キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや トマト | 743 | 27.1 | 6年生と一緒に長崎県に行った気分、パリパリ焼きそばを食べましょう |
| 14 | すい | くりおこわ | | すましじる がんものふくめに みずないりだいこんサラダ | こめ もちごめくり ごま さとう | ぎゅうにゅう とうふ わかめ ちりめん | にんじん えのきたけ ねぎ だいこん みすな | 653 | 24.2 | 今月の味巡りは「京都府」です。京都の味を楽しんで下さいね。 |
| 15 | もく | こめこパン | | スパゲティナポリタン フレンチサラダ おつきみだんご | こめこ こむぎこ さとう あぶら 月見だんご | ぎゅうにゅう チーズ ウインナー | たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり パイン | 730 | 25.0 | 今年の中秋の名月は15日です。おうちに帰って月を眺めてみましょう。 |
| 16 | きん | あきあじカレー | | ちりめんサラダ ムース | こめ むぎ さつまいも ごまあぶら さとう あぶら | ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく | にんじん しめじ エリンギ たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり トマト | 745 | 22.6 | さつまいもや、きのこなど秋が旬の食べものがたっぷりのカレーです。 |
| 20 | か | ひのくにパン | | やさいスープ マカロニグラタン | パン じゃがいも あぶら こむぎこ はくりきこ バター | ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム | 730 | 27.3 | 1個1個手作りで作った愛情たっぷりのマカロニグラタンです。 |
| 21 | すい | ごはん | | にらたまスープ ブルコギ てづくりりんごゼリー | こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく たまご | にら にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく りんご | 651 | 22.9 | ブルコギは韓国の料理です。ブルは「火」、コギは「肉」という意味です |
| 23 | きん | むぎごはん | | はんぺんのすましじる いわしうめのかあげ ツナとごぼうのサラダ | こめ むぎ あぶら ごま あぶら | ぎゅうにゅう はんぺん いわし わかめ ツナ | にんじん ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり | 644 | 22.9 | 小魚は骨まで食べることがので、カルシウムを沢山とれます。 |
| 26 | げつ | むぎごはん | | なめこじる なっとう ぎゅうにくとれんこんのいために | こめ むぎ こんにゃく ごま さとう あぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ なっとう さつまあげ ぎゅうにく いりこ | なめこ にんじん ねぎ れんこん いんげん | 620 | 24.9 | 納豆のネバネバは、お腹の中をきれいにしてくれます。 |
| 27 | か | セルフドッグ(ウインナー) | | ワンタンスープ こくとうピーンズ | パンワンタン ごまあぶら あぶら | ウインナー ぎゅうにゅう ぶたにく だいす | キャベツ にんじん もやし なら きくらげ | 681 | 27.8 | 手を洗って、パンにウインナーとキャベツをはさんで食べてくださいね。 |
| 28 | すい | ひじきごはん | | じゃがいもとたまねぎのみそしる はるさめのマヨネーズあえ | こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも はるさめ オリーブオイル | ぎゅうにゅう わかめ いりこ ハム あげ とりにく だいす | ひじき にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり | 637 | 20.3 | ひじきには、成長期に必要な鉄分がたくさん入っています。 |
| 29 | もく | あげパン | | ラビオリスープ スコッチエッグ ケチャップソース グリーンサラダ | パン あぶら さとう ラビオリ | ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぎゅうにく きなこ ぶたにく | にんじん たまねぎ コーン レタス パセリ キャベツ きゅうり | 716 | 26.0 | ラビオリは、パスタに肉や野菜を詰めてゆでたイタリア料理です。 |
| 30 | きん | むぎごはん | | やさいスープ てづくりハンバーグ オレンジサラダ | こめ むぎ あぶら パンこ さとう | ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご | しめじ キャベツ たまねぎ コーン にんじん パセリ みかん にんにく きゅうり | 745 | 31.1 | 愛情たっぷりメニュー第2弾です。1個1個手作りのハンバーグです。 |