


















6がつのこんだてよていひょう

七城給食センター

ひ	よう	しゅじょく	ぎょう こほう	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どとのえる	エネルギー kcal	たんぱく レウ	
1	きん	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん ビーナッツ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ だいず	にんじん たまねぎ なす ねぎ だけのこ もやし きゅうり コーン	606	25.0	夏のなすをたくさん使います。夏野菜は体を冷やしてくれます。
4	げつ	むぎごはん		おやこに カシューナッツあえ	こめ むぎ しらだき じゃがいも さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん だけのこ たまねぎ ねぎ もやし キャベツ きゅうり	569	20.8	鶏肉と卵を使った野菜たっぷりのお子煮です。
5	か	ミルクパン		やきうどん メロンいりフルーツあんじん	ミルクパン うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん メロン パイナップル	630	21.1	七城ならではの、メロンが入った杏仁フルーツです。
6	すい	ゆかりごはん		とうふのすましじる きびなごフライ しおこんぶあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ きびなご わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり こんぶ	591	20.5	きびなごは、骨も丸ごと食べることができます。
7	もく	ナン		トマトとなすのドライカレー アスパラサラダ	ナン バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム ぎゅうにく	なす トマト にんじん たまねぎ レーズン グリーンピース キャベツ アスパラガス きゅうり コーン	493	22.9	旬のトマトとなすがたっぷり入ったドライカレーです。
8	きん	むぎごはん		ちくぜんに はるさめのすのもの ふりかけ（のりたま）	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ハム	にんじん ごぼう れんこん きぬさや きくらげ キャベツ きゅうり	654	22.9	筑前煮は福岡県の郷土料理で、「がめ煮」といわれることもあります。
11	げつ	むぎごはん		にらたまスープ すとり	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう かきあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご	にら にんじん たまねぎ ピーマン だけのこ しいたけ	677	24.3	豚肉の代わりに鶏肉を使った「酢鶏」です。
12	か	あげパン		てづくりクリームスープ おまめのサラダ	こめこパン あぶら マカロニ さとう バター はくりきこ	きなこと ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく まめ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	665	24.4	小麦粉・牛乳・バターを使って手作りのルウを作ります。
13	すい	むぎごはん		すましじる さばのしょうがに かわりあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ さば わかめ	にんじん えのきだけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	654	25.9	500きれ近いさばを、大きな釜にしょうがをいれてコトコト煮込みます。
14	もく	ワールドカップ～ロシア～		パン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まめ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パイン	646	26.1	今日からワールドカップが始まります。それにちなんで、ロシア料理の量産です。	
		しょうパン		ボルシチ ヨーシキ(ロシア風肉団子) フレンチサラダ	バター あぶら	ぎゅうにく				
15	きん	あじめくり～あまくさ～		こめ こま さとう	たこ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ツナ	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ えだまめ えのきだけ あおさ ひじき コーン キャベツ オレンジ	634	24.8	池に囲まれた大草地域のメニューです。海でとれるたこ、あおさ、ひじきを使っています。	
		たこめし		あおさのみそじる ひじきサラダ オレンジゼリー						
18	げつ	むぎごはん		だいずのいそに かみかみあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ くわがめ いか だいず	にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	595	24.6	さきいかを使ったかみかみみえです。一口30回かんでみましょう。
19	か	せわり コッペパン		おだんごスープ ぎゅうにくコロック カレーいため	パン じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ キャベツ	655	21.4	手を洗って、パンにコロックとカレーかけめをはさんで食べて下さいね。
20	すい	むぎごはん		わかめスープ えこめぎゅうとやさしいためもの	こめ むぎ ごま さとう ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ぎゅうにく とうふ	にんじん えのきだけ ねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン	691	23.4	菊池の特産「えこめ牛」と旬の野菜が入った炒め物です。
21	もく	かぼちゃパン		ジャージャーめん かいそうサラダ	パン スパゲティ ごまあぶら でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ だけのこ かいそう キャベツ きゅうり	636	25.1	ジャージャー麺は、豚肉やみじん切りにした野菜と味噌で作り、とろみで仕上げます。
22	きん	おきなわいいの日		こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう	こんぶ にんじん えだまめ ねぎ もずく たまねぎ がらうり ピーマン キャベツ きゅうり もやし シークワサー	568	21.9	今日は「沖縄のいい日」です。くふあじゅうしいとは豚肉と昆布のまぜごはんになります。	
		くふあ じゅうしい		もずくたまごスープ ゴーヤとマミーナのあえもの シークワサーゼリー	さとう オリブゆ でんぷん	ちくわ ツナ たまご ぶたにく				
25	げつ	むぎごはん		とうふのちゅうかに ささみとわかめのサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりささみ わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	575	24.3	小中學校あわせて110丁もの豆腐を使って作ります。
26	か	ミルクパン		ひやしちゅうか カリポリナッツ	パン スパゲティ さとう ごまあぶらアーモンド カシューナッツ	ぎゅうにゅう ハム だいず	にんじん きゅうり もやし キャベツ とうもろこし	756	28.3	ナッツやいりこは、よく噛んで食べましょう
27	すい	ピリから スタミナどん		きりぼしだいこんのごますあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ねりごま さとう ごま	ぎゅうにゅう あげ ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん キャベツ きゅうり	599	22.2	暑い日には、唐辛子を使った料理を食べて汗をだしましょう。
28	もく	せわり コッペパン		とうがんいりやさいスープ チーズポテト スイカ	パン じゃがいも バター さとう	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 とうがん とうもろこし すいか	596	22.5	旬の「冬瓜」が入ったスープです。冬の瓜と書きますが、夏が旬です。
29	きん	ごはん		なすのみそじる さかなのやくみソースかけ ゆかりあえ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あじ	なす にんじん えのきだけ ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	679	18.2	味噌汁から、水分だけでなく塩分も補給して午後もしっかり頑張りましょう。