

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	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cal	たんぱく質g	
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
2	げつ	ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	こめ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく だいず ハム ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり	706	28.1	マーボー豆腐では小中 学校合わせて126丁の 豆腐を使います。
3	か	ミルクパン		レタスとたまごのスープ てづくりポテトミートグラタン れいとうみかん	ミルクパン ジャがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	にんじん レタス たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト グリーンピース みかん	647	29.2	細くつぶしたじゃが芋 にミートソースとチー ズをかけて焼きます
4	すい	菜めし		とうふのすましじる こもちししゃもフライ かわりあえ	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	555	19.8	最後まで食べることで きるししゃもはカルシ ウムがたっぷりです。
6	もく	ごはん		ななしろさんデー	こめ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ぶたにく あげ たまご	かぼちゃ たまねぎ ねぎ メロン ピーマンにんじん おうとう	659	23.5	年に1回の「ななしろ さんデー」です。七城町 の味を楽しんで食べて ください。
				かぼちゃのみそじる ピーマンチャンプルー てづくりメロンゼリー						
6	きん	しょくパン		けいりんビーフン ツナサラダ	パン ビーフン こま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ ザーサイ キャベツ きゅうり コーン	569	22.9	しっかり手を洗って、 パンにツナサラダをは さんで食べましょう。
9	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに なっとう もやしのすのもの	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう あつあげ	かぼちゃ グリーンピース にんじん たまねぎ もやし きゅうり	676	28.2	7月10日の納豆の日 に先だって、納豆の食 感です。
10	か	しょくパン		なつやさいスープ さかなのチリソースあえ フルーツとナッツのクリームあえ	パン ジャがいも アーモンド さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ クリーム	にんじん キャベツ たまねぎ とうがん ピーマン みかん もも パイナップル ナタデココ レモン	703	28.3	夏野菜である「とうが ん」がたっぷり入った 野菜スープです。
11	すい	てづくり ハニートースト		タイビーエン カリポリナッツ	パン バター はちみつ さとう はるさめ かきあぶら あぶら アーモンド ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご えび だいず	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	706	26.2	パンにはちみつを 塗って手作りのハニ ートーストを作ります。
12	もく	むぎごはん		わかめスープ ぶたキムチ てづくりももゼリー	こめ むぎ こま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ぶたにく とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ いら キムチ もやし もも	592	21.1	ぶたキムチは華さが良 く、試をそそる、夏におす すめのメニューです
13	きん	さんしょくどん		はんべんのすましじる レモンあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご はんべん わかめ とりにく	しいたけ たまねぎ えだまめ にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモン	608	26.0	お肉、お野菜、えだまめの 三色 丼とレモンが 入った和えものです。
17	か	コッペパン		きくちさんデー～ゴーヤ～	パン スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン なす トマト にんにく ゴーヤ キャベツ きゅうり コーン	653	24.5	「ゴーヤ」は、ビタミン やカリウムが豊富で 夏バテにおすすめの食 材です。
				トマトとなすのスパゲティ ゴーヤサラダ	オリーブゆ さとう					
18	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 でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ しいたけ たけのこ ピーマン	619	23.4	「チンジャオ」はピー マン「ロース」は相切 りにした肉を表します
19	もく	こめこいり かぼちゃパン		ひやしうどん だいずとピーナツのりんかけ	かぼちゃパン うどん あぶら さとう オリーブゆ ピーナツ くるざとう	ぎゅうにゅう たまご わかめ だいず いりこ	トマト にんじん きゅうり キャベツ しいたけ	616	24.7	よく噛んで食べると、 頭の動きがよくなりま す。
20	きん	むぎごはん		くまさんデー～やつしろのあじ～	こめ むぎ ジャがいも	ぎゅうにゅう あげ ちくわ しらす わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ トマト キャベツ きゅうり あおりのり	616	21.3	「やつしろ」の味、ち くわは、どれぞてい だ鼻を竹にまいてやい だのが始まりです
				ジャがいもとたまねぎのみそじる ちくわのいそべあげ トマトときゅうりのさっぱりあえ	でんぷん あぶら さとう こむぎこ こま					
23	げつ	むぎごはん		だいずのごもくに ごますあえ	こめ むぎ ジャがいも こんにゃく さとう あぶら こま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ くわわかめ だいず	にんじん ごぼう しいたけ いんげん もやし きゅうり	590	23.1	コッペパン、一口30回を目安によ くかんで食べてみま しょう。
24	か	セルフ ハンバーガー		ワンタンスープ コールスロー	パン ワンタン あぶら アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん もやし いら キャベツ きくらげ きゅうり とうもろこし	676	27.9	パンに照り焼きチキン とコールスローをはさ んで食べましょう。
25	すい	なつやさい カレーライス		あまなつサラダ アセロラゼリー	こめ むぎ ジャがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	かぼちゃ なす にんじん みかん たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり あまなつみかん アセロラ	754	19.5	かぼちゃやなすなどの 夏野菜がたっぷり入っ た夏野菜カレーです。