

平成30年

# 給食献立予定表

七城給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質	脂質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	(kcal)	(g)	(g)
1	木	セルフハンバーガー		手作りクリームスープ キャベツあえ	国産鶏のてりやきパテ 牛乳 鶏肉	パン 珈琲・お菓子 バター 薄力粉 油	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり	846.0	34.0	31.3
2	金	菊池市姉妹友好都市メニュー(鹿児島県奄美大島) 麦ご飯		奄美の鶏飯 スープ ツナあえ	牛乳 とりささ身 錦糸卵 わかめ	米 麦 砂糖	しいたけ にんじん つぼ漬 ねぎ きゅうり キャベツ	952.0	28.9	11.0
5	月	麦ご飯		味噌けんちん汁 いわし生姜煮 もやしのおかかあえ	牛乳 鶏肉 生揚げ 麦みそ いわし	米 麦 さつまいも 砂糖	だいこん にんじん ごぼう ねぎ もやし	796.0	33.0	23.3
6	火	ミルクパン		パンネのトマトスープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン うすら・金時・白(ツ)	ミルクパン マカロニ じゃがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ トマト キャベツ きゅうり パインアップル	672.0	24.2	18.8
7	水	たかな飯		豆腐のすまし汁 れんこんのサラダ	ちりめん 牛乳 豆腐 わかめ だしこんぶ	米 麦 ごま マヨネーズ	阿蘇たかな漬 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	659.0	20.3	18.3
8	木	南瓜パン		ラビオリスープ エッグサラダ	牛乳 ベーコン 卵	パン ラビオリ マヨネーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ きゅうり キャベツ	679.0	23.6	28.2
9	金	麦ご飯		肉じゃが もやしのごまあえ	牛乳 豚肉 さつま揚げ	米 麦 じゃがいも しらたき 油 砂糖 ごま	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	773.0	27.9	17.1
12	月	くまさんテ(上益城) 文楽飯		いちよう葉汁 大根のゆずあえ	鶏肉 あげ牛乳 ちくわ こんぶ 大豆(国産) だしこんぶ	米 餅米 油 砂糖 さといも	山菜 だけのこ ねぎ しいたけ にんじん ごぼう ゆず だいこん きゅうり	743.0	30.7	19.5
13	火	人参パン		タイピーエン しゅうまい	牛乳 豚肉 いか うすら卵 しゅうまい	パン はるさめ 植物油	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	709.0	28.9	27.8
14	水	麦ご飯		豚汁 れんこんの金平	牛乳 豚肉 豆腐 あげ 麦みそ さつま揚げ 牛肉	米 麦 さといも こんにゃく 油 ごま 砂糖	しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ れんこん いんげん	799.0	30.2	23.4
15	木	米粉パン		秋野菜のシチュー 白菜とりんごのサラダ	牛乳 鶏肉	米粉パン さつまいも 小麦粉 油 バター 砂糖	にんじん たまねぎ しめじ 白菜 キャベツ りんご きゅうり	633.0	24.6	21.4
16	金	麦ご飯		マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚肉 牛肉 大豆 米みそ(赤色辛) 米みそ(淡色辛)	米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし にんにく にら	777.0	32.2	22.3
19	月	麦ご飯		チキンカレー フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 白玉粉 砂糖	たまねぎ にんじん しめじ 黄桃 にんにく しょうが パイン みかん	840.0	21.8	19.7
20	火	黒糖パン		ちゃんぽん いりこ大豆のかりんとう	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 大豆 いりこ	黒糖パン チャンポン麺 ごま アーモンド 黒砂糖 砂糖	キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	803.0	36.2	23.6
21	水	麦ご飯		かぼちゃと油揚げのみそ汁 いわし梅煮 ひじきと豆のサラダ	牛乳 わかめ あげ 麦みそ いりこ いわし ひじき マグロ ミックスドヒーンズ	米 麦 マヨネーズ 砂糖 オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	832.0	32.3	26.2
22	木	揚げパン		肉団子スープ ほうれんそうオムレツ	きな粉 牛乳 スクールミートボール ほうれんそうオムレツ	パン 油 砂糖 はるさめ	白菜 たまねぎ にんじん きくらげ だけのこ	834.0	30.7	35.7
26	月	麦ご飯		おでん ピーナツあえ	牛乳 鶏肉 うすらの卵 ちくわ さつま揚げ たこ だしこんぶ	米 麦 さといも こんにゃく 砂糖 ピーナツ	にんじん だいこん もやし きゅうり	758.0	32.1	19.3
27	火	ミルクパン		煮込みうどん わかめとささみのゴマだれ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 わかめ あげ だしこんぶ とりささ身	ミルクパン うどん ねりごま 砂糖	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし きゅうり	770.0	33.7	23.9
28	水	わかめご飯		かきたま汁 コーンサラダ	炊き込みわかめ 牛乳 卵 豆腐 かまぼこ わかめ だしこんぶ	米 麦 でんぷん 砂糖 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり	623.0	24.9	13.0
29	木	麦ご飯		じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 いわし甘露煮 変わりあえ	牛乳 あげ わかめ 麦みそ いわし	米 麦 じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	721.0	26.7	16.1
30	金	人参パン		八宝菜 ギョーザ	牛乳 豚肉 うすら卵 いか えび かまぼこ	パン ごま油 澱粉 油	白菜 たまねぎ にんじん だけのこ きくらげ しょうが にんにく	753.0	35.8	28.2

※献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。