

7がつ よていこんだてひょう

七城学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	さゆ にゆ	おかず	ざいりよう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	げつ	むぎごはん		とうふのみそしる かぼちゃサンドフライ ばいにくあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	にんじん わかめ たまねぎ ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり	72.5 21.0
2	か	にんじんパン		サラダうどん レンコンいりつくね とうにゅうプリン	パン うどんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく	わかめ しいたけ トマト にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	64.1 20.6
3	すい	むぎごはん		おやこに アスパラサラダ とうもろこし	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご チーズ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	69.9 24.6
4	もく	ミルクパン		ジャージャーめん フルーツポンチ	パン スパゲティ さとう ごまあぶら でんぶ しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす	にんじん たまねぎ たけのこ パイン もも みかん カクテルゼリー	77.9 28.2
5	きん	ちらしずし		はんぺんのすましじる コーンサラダ たなばたゼリー	こめ さとう	ちくわ とりにく たまご とうふ ぎゅうにゅう はんぺん	ごぼう にんじん しいたけ いんげん たまねぎ わかめ	50.9 17.6
8	げつ	むぎごはん		トマトとなすのドライカレー じゃがといんげんの ツナサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ぶたにく ハム	なす トマト にんじん たまねぎ レズングリンピース いんげん ハム	79.2 29.5
9	か	ぜんまいパン きくちさんデー (きゅうり)		たらこスパゲティ まめのサラダ	パン スパゲティ バター オリーブゆ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム たらこ だいす きんときまめ だいふくまめ のり	にんじん しめじ たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ きゅうり コーン	68.6 28.1
10	すい	きむたくごはん		うおそめんじる さかなのラビコトソース かみかみチーズサラダ・メロン	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう ピーナツ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ホキ チーズ ちりめん わかめ	にんじん たくあん たら はくさいキムチ たまねぎ しいたけ きゅうり トマト キャベツ メロン	74.0 30.3
11	もく	セルフハンバーガー		かぼちゃスープ レモンゼリー	パン さとう パター ポターダ UI-スー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん かぼちゃ かぼちゃ	77.0 32.0
12	きん	わかめごはん		じゃがいものみそ汁 ゴーヤチャンプルー	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ ねぎ たら にがうり にんじん	63.5 24.6
16	か	ココアパン		タイピーエン トマトオムレツ マセドアンサラダ	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ハム	たまねぎ にんじん コーン きゅうり トマト	56.2 19.3
17	すい	なつやさいカレーライス		ツナサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ツナ	かぼちゃ なす にんじん コーン たまねぎ ピーマン にがうり きゅうり	71.1 21.8
18	もく	ミルクパン		ひやしちゅうか とうふしゅうまい ムース	パン あぶら ちゅうかめん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム たまご	にんじん きゅうり もやし キャベツ	82.0 27.8
19	きん	むぎごはん くまさんデー(八代)		すましじる ちくわのいそべあげ トマトサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ	トマト にんじん たまねぎ ねぎ アスパラガス キャベツ	75.0 26.7