

8. 9月献立予定表

七城給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆ	おかず	ざいりょう			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	
27	か	しょくパン		にんじんポタージュ とりのからあげ あまなつサラダ	しょくパン バター あぶら さとう じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん みかん	613 25.8
28	すい	むぎごはん		マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん ねりごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく だいす とうふ とりにく	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	695 29.9
29	もく	ミルクパン		ひやしちゅうか れんこんつくね ムース	ミルクパン ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ハム たまご つくね	にんじん きゅうり もやし キャベツ	869 30.1
30	きん	むぎごはん		かぼちゃのうまに わかめのすのもの	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ こんにやく さつまあげ ちくわ	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり しょうが キャベツ	669 23.4
2	げつ	わかめご飯		コーンたまごスープ かみかみあえ	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ たまご さきいか	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ きゅうり コーン	630 24.2
3	か	ココアパン		ぶたにくとまめのトマトに カシューナッツサラダ	ココアパン あぶら じゃがいも さとう バター かシューナッツ	ぎゆうにゆう だいす ぶたにく クッキングチーズ	たまねぎ にんじん きゅうり トマト キャベツ	706 26.6
4	すい	むぎごはん		とうふとたまねぎのみそしる サバみそれに こまずあえ	こむ むぎ ごま さとう	ぎゆうにゆう とうふ あぶらあげ サバ	えのきたけ にんじん わかめ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし	654 24.7
5	もく	ミルクパン きくちさんデー		パリパリやしそそば しゅうまい 梨	ミルクパン チャーめん あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや 梨	782 30.2
6	きん	むぎごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゆうにゆう とりにく ヨーグルト クリーム	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ ピーマン みかん もも パイ	772 20.4
9	げつ	ピリからスタミナどん		アスパラとコーンのサラダ ばんかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゆうにゆう ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん ピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	627 21.3
10	か	こめこいりかぼちゃパン		たまごスープ すどり	こめこいりかぼちゃパン じゃがいも でんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゆうにゆう とりにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ コーン ピーマン しいたけ たけのこ	653 27.6
11	すい	むぎごはん		にくじゃがカレー きくらげのあえもの	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん いんげん えだまめ にんにく きくらげ もやし ほうれんそう	678 24.0
12	もく	あげパン		タイピーエン おまめのサラダ ぶた	パン あぶら きなこ はるさめ さとう あぶら	ぎゆうにゆう ぶたにく ハム うずらたまご チーズ だいす だいふくまめ きんときまめ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり コーン ぶどう	640 26.0
13	きん	むぎごはん		じゃがいものみそしる いわししょうがに ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま	ぎゆうにゆう あげ ハム いわし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ ひじき きゅうり キャベツ	729 24.5
17	か	セルフハンバーガー		クリームシチュー やさいのあえもの かぼちゃムース	パン じゃがいも	ぎゆうにゆう とりにく てりやきパーティ チーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	792 31.1
18	すい	くりのませごはん くまさんデー(人吉)		つぼんじる もやしのおかかあえ あつやきたまご	こめ むぎ あぶら くり さとう さとも こんにやく	ぎゆうにゆう とりにく あつあげ たまご かつおぶし	にんじん しめじ しいたけ えだまめ だいこん ごぼう ほうれんそう もやし	617 25.6
19	もく	こめこパン		やさいラーメン ギョーザ ツナサラダ	こめこパン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ごま さとう	ぎゆうにゆう ぶたにく ツナ	にんにく しょうがキャベツ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ コーン にんじん きゅうり	681 29.6
20	きん	むぎごはん		だいすのごもくに もやしのすのもの ふりかけ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゆうにゆう とりにく だいす ちくわ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん くきわかめ ハウ もやし きゅうり	667 25.3
24	か	こくとうパン		ちゅうかスープ レバーといものオーロラあえ	こくとうパン ごま でんぶん じゃがいも あぶら さとう かシューナッツ	ぎゆうにゆう ベーコン とうふ とりにく レバー	にんじん ねぎ ピーマン パプリカ	722 30.1
25	すい	ゆかりごはん		かぼちゃのみそしる とりにくのハーブやき コーンサラダ	こめ むぎ あぶら	ぎゆうにゆう あぶらあげ とりにく	ゆかり かぼちゃ たまねぎ ねぎ にんじん	662 25.4
26	もく	ミルクパン		きのことベーコンのスパゲティ ごまじゃこサラダ	ミルクパン スパゲティ バター ごま さとう ごまあぶら	ぎゆうにゆう ベーコン チーズ ちりめん	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	617 23.9
27	きん	むぎごはん		かきたまじる さばゆずみそに ピーナツあえ	こめ むぎ さとう でんおうん ピーナツ	ぎゆうにゆう とりにく たまご ちくわ さば	ほうれんそう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり もやし	678 28.1
30	げつ	むぎごはん		ハヤシシチュー かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく こなチーズ ぎゆうにゆう	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	669 24.2