

10月献立予定表

七城給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1	火	ミルクパン		ミートスパゲティ コーンサラダ	ミルクパン あぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ	にんじんたまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	696 28.2
2	水	こぎつねご飯		魚そうめん汁 ごま和え	こめ むぎ あぶら さとう ごま	とりにく あげ ぎゅうにゅう とうふ うおそうめん	しょうが にんじん えだまめ わかめ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ もやし	626 21.4
3	木	セルフバーガー		スーミータン 魚フライ 野菜サラダ	パン あぶら でんぷん ごまあぶら	しろみさかな ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	671 28.5
4	金	麦ご飯		豆腐の中華煮 春雨の酢の物 ふりかけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	659 24.1
7	月	麦ご飯		かぼちゃの味噌汁 いわしみぞれ煮 もやしのごま和え	こめ むぎ さとう ごま ねりごま	ぎゅうにゅう あげ いわし	かぼちゃ たまねぎ わかめ ねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	636 23.0
8	火	揚げパン		チリコンカン ナッツサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ	きなこぎゅうにゅう だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり	739 29.4
9	水	ピビンバ		わかめスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	にんじん もやし わかめ ねぎ	684 23.2
10	木	かぼちゃパン		ちゃんぽん 大学芋 しゅうまい	パン ちゃんぽんめん さつまいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	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	722 26.8
11	金	秋味カレー		ツナサラダ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ノンドリップツナ	にんじん しめじ たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり	680 24.1
17	木	米粉入りにんじんパン <small>くまさんテ- (熊本市)</small>		タイピーエン れんこんのサラダ いきなりだんご	パン はるさめ あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ れんこん コーン きゅうり	650 21.7
18	金	さつまいもご飯		豆腐の味噌汁 かみかみチーズサラダ	こめ さつまいも ごま ピーナツ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あげ いりこ しらす チーズ	にんじん わかめ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	642 18.7
21	月	麦ご飯		コーン卵スープ ハンバーグ ポテトサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ハンバーグ	にんじんコーン たまねぎ ねぎ きゅうり	828 27.3
23	水	麦ご飯		大豆の磯煮 するめの酢の物	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやとうふ さつまあげ さきいか	にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	687 28.1
24	木	チリビーンズドッグ		クイッテオスープ ひよこ豆サラダ	パン さとう あぶら でんぷん ごまあぶら ひらめんビーフン	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ハム ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	618 24.2
25	金	麦ご飯		親子煮 茎わかめのきんぴら ばんかんゼリー	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも ごま こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ くきわかめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ いんげん	666 24.1
28	月	セルフおにぎり		味噌けんちん汁 切干大根のごま酢和え	こめ さといも ごま さとう ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ やきのり	だいこん ごぼう にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし	670 21.3
29	火	ココアパン		汁ビーフン キャベツのメンチカツ さつまいもサラダ	パン ビーフン あぶら さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう キャベツのメンチカツ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり コーン	687 22.8
30	水	わかめご飯 <small>きくちさんテ-</small>		里芋の旨煮 もやしの酢の物	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ	にんじん ごぼう れんこん いんげん きゅうり もやし	625 20.9
31	木	ミルクパン		秋野菜シチュー フレンチサラダ かぼちゃプリン	パン あぶら さとう さつまいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	にんじん キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	726 17.3