

1月 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			えいようりょう		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
7	火	コッペパン		タイピーエン ぎょうざ	パン あぶら さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご あずき	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが	725	27.2	16.2
8	水	栄養そうすい		ぶりの照り焼き かぶの酢の物 肉まん	こめ さともいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶり あぶらあげ	にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう こんぶ かぶ	620	28.0	23.7
9	木	ミルクパン		白菜クリーム煮 かみかみチーズサラダ	パン あぶら さとう こむぎこ マカロニ ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ ちりめん	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	713	27.6	29.0
10	金	カレーライス		メンチカツ やさしいサラダ 一食ドレッシング	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	950	33.5	32.5
14	火	食パン		冬野菜シチュー 元気サラダ	パン さとう あぶら さともいも	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム かつおぶし こんぶ	にんじん たまねぎ かぶ パセリ はくさい キャベツ きゅうり コーン	641	25.1	22.3
15	水	麦ごはん		おでん 切干大根のごま酢和え	こめ むぎ ごま さともいも さとう ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご さつまあげ あぶらあげ たこいりボール	にんじん だいこん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん	696	27.8	19.5
16	木	米粉入りにんじんパン		ちゃんぽん カリポリアーモンド	パン ちゃんぽんめん アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ だいず	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ コーン	660	32.5	24.5
17	金	雑穀ごはん くまさんデー(菊池)		武光公鍋 ピーナツ和え	こめ しくらめん あぶら さとう さともいも ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	だいこん ごぼう もやし にんじん こまつな キャベツ きゅうり	556	20.6	13.8
20	月	麦ごはん さくちさんデー		味噌汁 さんまホイロ焼き ヤーコンのきんぴら	こめ むぎ ヤーコン ごまあぶら ごま さとう しらたき	ぎゅうにゅう とうふ さんま くわかめ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ	805	33.7	31.6
21	火	パンパン		カレーうどん 海草サラダ	パン うどんめん ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ハム かいそう あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	696	27.0	26.4
22	水	わかめご飯		魚そうめん汁 スコッチエッグ コーンサラダ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ スコッチエッグ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ コーン	618	22.2	17.1
23	木	黒糖パン		バリバリ焼きそば しゅうまい	パン ごまあぶら あぶら やきチャーめん でんぶ	ぎゅうにゅう 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	703	26.6	24.2
24	金	五目おこわ		魚フライ ポテトサラダ タルタルソース	こめ もちごめ さとう じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム とりにく さかな	ごぼう えだまめ にんじん きゅうり しょうが	849	34.6	36.0
27	月	麦ごはん 菊池市 献立コンクール作品		豆腐のあんかけ もやしのナムル	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやしにら しょうが	625	23.0	17.5
28	火	米粉パン 菊池市 献立コンクール作品		ワンタンスープ レモンさっぱり和え	パン ワンタン ごまあぶら さつまいも こめこ さとう くらざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ きくらげ レモン	660	27.6	23.0
29	水	ゆかりごはん 菊池市 献立コンクール作品		白菜の味噌汁 えごめ牛と野菜の オイスターソース炒め	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ えごめぎゅう	はくさい にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく パプリカ	620	21.6	15.3
30	木	揚げパン		スパゲティナポリタン ツナとコーンのサラダ	パン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン	841	30.2	27.4
31	金	麦ごはん		親子煮 ひじきと豆のサラダ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき レッドキドニー ひよこまめ あおえんどうまめ	たけのこ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	621	20.6	13.8