

# 2月献立予定表

七城給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	しぼろ (g)
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
3	月	麦ごはん		のっぺい汁 いわし梅煮 ピーナツ和え 節分豆	こめ むぎ さといも こんにゃく ピーナツ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ いわし とりにく	にんじん だいこん ごぼう はくさい もやし	755	32.4	23.7
4	火	セルフドッグ		コーンポタージュ ココア	コッパン あぶら バター じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィナー ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	661	24.2	27.6
5	水	麦ごはん		厚揚げの煮物 ごま酢和え	こめ むぎ さといも さとう ごまこんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつあげ みそ	いんげん ごぼう キャベツ もやし にんじん	693	27.5	16.9
6	木	ミルクパン きくちさんデー		キムチうどん 大根サラダ	ミルクパン うどんめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ みそ	ねぎ だいこん しめじ はくさい きゅうり にんじん	604	23.8	23.1
7	金	麦ごはん		豆腐の味噌汁 鶏の唐揚げ カシューナッツサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こめこ カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ	795	30.1	29.1
10	月	ナン		ドライカレー コーンのサラダ	ナン バター さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン きゅうり にんにく しょうが	628	21.2	22.6
12	水	麦ごはん		豚汁 鯖ゆず味噌煮 もやしのナムル	こめ むぎ あぶら さといもこんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さば	だいこん にんじん もやし いら ごぼう しいたけ しょうが	682	26.3	21.7
13	木	米粉パン		タイピーエン しゅうまい	こめこパン はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	627	23.3	16.3
14	金	チキンライス		たまごスープ ビーンズサラダ	こめ むぎ バター あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン チーズ たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン マッシュルーム キャベツ しいたけ	674	24.6	16.2
17	月	高菜ご飯 くまさんデー(阿蘇)		団子汁 ゆかり和え コロッケ	こめ むぎ あぶら さといも ごま きしめん	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく みそ あぶらあげ	しいたけ はくさい にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	742	26.2	24.1
18	火	ミルクパン		ミートスパゲティ ナッツサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶらアーモンド さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ にんにく ホルトマトのカット キャベツ きゅうり	701	28.6	21.9
19	水	麦ごはん		かきたま汁 魚の味噌マヨホイル ひじきサラダ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ハム ひじき わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	751	32.3	26.4
20	木	ひのくにパン		クリームシチュー フレンチサラダ	ひのくにパン さといも あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	しめじ にんじん たまねぎ はくさい パセリ キャベツ きゅうり パインアップル	602	23.8	20.9
21	金	セルフおにぎり		味噌汁 金平ごぼう	こめ むぎ ごま さとう あぶらこんにゃく	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とうふ さつまあげ みそ のり	にんじん はくさい ねぎ ごぼう	612	19.1	13.1
25	火	揚げパン		レタスとたまごのスープ まめまめサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう きなこ とりにく たまご ハム チーズ しろいんげんまめ	にんじん レタス たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	669	16.9	16.4
26	水	わかめご飯		魚そうめん汁 野菜の千切り炒め	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン しょうが たけのこ しめじ しいたけ	672	28.3	19.0
27	木	にんじんパン		ちゃんこうどん ミックスかりんとう	にんじんパン うどんめん さとうアーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね いりこ だいず	はくさい ごぼう しめじ ねぎ	718	26.8	22.4
28	金	チキンカレーライス		フルーツヨーグルト	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 ヨーグルト	たまねぎ にんじん しょうが えだまめ パナナ みかん もも パイン にんにく	772	20.4	21.6