

# 7がつのこんだてよていひょう

七城給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質(g)	
3	げつ	ごはん		とうふのちゅうかに パンサンスー	こめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ハム たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく きくらげ きゅうり	660	23.6	パンサンスーの、「パン」は混ぜる、「サン」は3種類の、「スー」は細切りという意味です。
4	か	しょくパン		けいりんビーフン ツナサラダ	パン ビーフン ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	もやし たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり コーン	569	22.9	中国の桂林市のビーフン料理です。汁ビーフンの上に肉みそをのせて食べてください。
5	すい	うめじゃこ ごはん		とうふのすましじる ししゃもおおばフライ かわりあえ	こめ むぎ ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ししゃも わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	567	19.5	梅や大葉、ごまや青のり、カレー粉やバターなどおいしい香りを利用すると食が進みますよ。
6	もく	ひのくにパン		レタスとたまごのスープ てづくりポテトミートグラタン れいとうみかん	パン じゃがいも パター さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく チーズ グリーンピース たまご	にんじん レタス たまねぎ パセリ マッシュルーム トマト みかん	695	30.8	ゆでたじゃがいもとミートソースを混ぜ合わせてチーズをのせ、1個ずつ愛情こめて作ります。
<b>☆たなばた☆ななしろさんデー☆</b>					こめ そうめん あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	にんじん しいたけ オクラ なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく メロン	626	22.1	7月7日、年に1回の「ななしろさんデー」です。七城町でとれたおいしい野菜や肉などをたくさん使って作ります。
7	きん	ごはん		たなばたヤーコンそうめんじる 七城 豚となすのピリからいたため てづくりメロンゼリー	こめ そうめん あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	にんじん しいたけ オクラ なす たまねぎ ピーマン しょうが にんにく メロン	626	22.1	7月7日、年に1回の「ななしろさんデー」です。七城町でとれたおいしい野菜や肉などをたくさん使って作ります。
10	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに なっとう トマトときゅうりのさっぱりあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう しらす わかめ あつあげ	かぼちゃ グリーンピース にんじん たまねぎ いんげん トマト キャベツ きゅうり	704	30.0	7月10日「納豆の日」です。納豆のネバネバには「ナットウキナーゼ」という栄養が含まれます。
<b>☆献立コンクール入賞作品☆菊池南中 中村紗也佳さんの作品</b>					パン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン にんじん だけのこ しいたけ しょうが にんにく きゅうり ブルーベリー	582	24.3	2016年度、夏に募集した献立コンクールの入賞作品「菊池の野菜たっぷり塩焼きそば」の登場です。
11	か	しょくパン		菊池の野菜たっぷり塩焼きそば シューマイ カリカリきゅうり ブルーベリージャム	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう しらす わかめ あつあげ	かぼちゃ グリーンピース にんじん たまねぎ いんげん トマト キャベツ きゅうり	704	30.0	2016年度、夏に募集した献立コンクールの入賞作品「菊池の野菜たっぷり塩焼きそば」の登場です。
12	すい	むぎごはん		スーミータン チンジャオロース	こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ しいたけ だけのこ ピーマン	633	23.8	チンジャオロースは、ピーマンや細切りの肉を炒めた料理です。
13	もく	ミルクパン		なつやさいスープ てづくりおさかなピザ りんごゼリー	ミルクパン	ぎゅうにゅう とりにく メルルーサ チーズ	かぼちゃ たまねぎ とうがん しめじ ピーマン	616	32.4	お魚ピザは魚の上に、野菜やチーズ・ピザソースをのせて焼く料理です。魚が苦手な人におすすめ！
<b>☆あじめぐり☆みやざきけん</b>					こめ むぎ でんぷん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ツナ わかめ	えのきたけ しいたけ ねぎ だいこん きゅうり にんじん	685	24.1	今月のあじめぐりは、「宮崎県」です。甘酸っぱい南蛮ダレをかけた肉に、タルタルソースをかけて食べてください。
14	きん	むぎごはん		すましじる チキンなんばん きりぼしだいこんのあえもの	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぷん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ なっとう しらす わかめ	かぼちゃ たまねぎ とうがん しめじ ピーマン	616	32.4	今月のあじめぐりは、「宮崎県」です。甘酸っぱい南蛮ダレをかけた肉に、タルタルソースをかけて食べてください。
18	か	こくとうパン		クイッテオスープ さかなのてづくりラビゴット ソースがけ	こくとうパン ビーフン ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり トマト	648	26.6	魚のフライに、旬の野菜を小さく切っていたらピコットソースをかけて食べてください。
19	すい	さんしょく そぼろどん		はんぺんのすましじる レモンあえ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん とうふ わかめ たまご	しいたけ たまねぎ えだまめ にんじん しめじ キャベツ きゅうり レモン	639	28.3	鶏そぼろ、卵、枝豆の三色そぼろ丼です。丼ぶりメニューは給食でも人気シリーズのひとつです。
20	もく	せわり コッパパン		トマトとなすのスパゲティ ゴーヤサラダ	パン スパゲティ あぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ だいす	にんじん たまねぎ パセリ なす トマト にんにく にがうり キャベツ きゅうり コーン	717	30.6	給食では、ゴーヤのわたをスプーンできれいにとり、苦みが少なく食べやすいよう工夫しています。
<b>☆きくちさんデー☆</b>					こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かぼちゃ なす にんじん みかん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん	642	19.7	菊池でとれた夏野菜がたっぷり入ったカレーを食べて、夏休みも元気に過ごしてください。	
21	きん	なつやさい カレーライス		あまなつサラダ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう かぼちゃ なす にんじん みかん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり あまなつみかん	642	19.7	菊池でとれた夏野菜がたっぷり入ったカレーを食べて、夏休みも元気に過ごしてください。	