

11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	金	麦ご飯		豆腐の味噌汁 唐揚げ カシューナッツサラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん 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 いりこ とうりく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	831 28.7
6	水	麦ご飯		麻婆豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ しょうが にんにく もやしにら	775 31.5
7	木	ミルクパン		タイピーエン 大学芋 トマトオムレツ	こめ あぶら はるさめ さつまいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご トマトオムレツ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	795 25.8
8	金	チキンカレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが みかん もも パイン バナナ	768 20.2
11	月	中華丼		ツナとごぼうのサラダ ミニフィッシュ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら でんぷん さとう ごま オリーブあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いりこ ツナ	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ にんにく しょうが しいたけ ごぼう きゅうり キャベツ	815 27.1
12	火	食パン		えびボールスープ ジャーマンポテト いちごジャム	しょくパン じゃがいも バター はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン えびだんご	はくさい ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ パセリ	785 28.5
13	水	麦ご飯		豚丼 ごま酢和え	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	799 31.2
14	木	米粉パン		シチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ハム	キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース パイン	824 33.3
15	金	麦ご飯		里芋の味噌汁 いわし生姜煮 ピーナツ和え	こめ むぎ さとう こんにゃく さといも でんぷん ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ いわし	にんじん だいこん キャベツ きゅうり もやし	770 28.7
18	月	麦ご飯 きくちさんデー		かきたまじる かぼちゃサンドフライ れんこんきんぴら	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう さつまあげ とうふ たまご	にんじん ねぎ たまねぎ れんこん いんげん かぼちゃ	796 33.1
19	火	セルフハンバーガー		クイックオスープ ばんかんゼリー	パン ひらめんピーフン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	キャベツ にんじん もやし ねぎ たまねぎ きくらげ	790 27.7
20	水	ハヤシライス		フルーツボンチ	こめ むぎ しらたまもち さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パイン もも みかん えだまめ	741 38.6
21	木	ミルクパン		煮込みうどん 元気の出るレバー	ミルクパン うどん あぶら さとう じゃがいも ピーナツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく とりレバー かまぼこ	たまねぎ わかめ しいたけ ねぎ にんじん しょうが にら	707 30.4
22	金	文楽飯 くまさんデー(上益城)		いちょう葉汁 もやしのごま和え	こめ もちごめ あぶら さとう さといも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ だいず とりにく	たけのこ にんじん しいたけ ごぼう きゅうり もやし	731 26.7
25	月	麦ご飯		わかめスープ 豚キムチ ヨーグルト	こめ むぎ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ヨーグルト わかめ	たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが はくさい ねぎ	789 23.8
26	火	ナン		豆入りドライカレー じゃが芋のツツツツサラダ	ナン あぶら オリーブあぶら さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが いんげん	791 27.9
27	水	チキンライス		卵スープ 春雨の酢の物	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン グリーンピース マッシュルーム	831 33.5
28	木	ココアパン		ラビオリスープ ちくわの磯辺揚げ チーズサラダ	ココアパン ラビオリ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ ハム チーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン パセリ キャベツ きゅうり	853 33.2
29	金	麦ご飯		おでん ナッツ和え	こめ むぎ さといも こんにゃく ピーナツ	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご さつまあげ ちくわ タコ入りボール	にんじん だいこん キャベツ きゅうり もやし	772 32.7