

12月給食予定表

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	
2	月	スタミナ丼		はんぺんのすまし汁 デザート	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん ちくわ	もやし たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ	826 32.1
3	火	セルフドッグ		クリームスープ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ コーン	758 32.6
4	水	麦ご飯 きくちさんデー(白菜)		豚汁 さば生姜煮 白菜のごま和え	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さば	しょうがだいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ はくさい きゅうり	778 30.4
5	木	米粉入りかぼちゃパン		ちゃんぽん ささみチーズフライ	かぼちゃパン あぶら さとう ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび かまぼこ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ	775 30.8
6	金	ガーリックピラフ		フィジョアーダ 野菜サラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ハム しろいんげんまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ コーン にんにく	776 29.7
9	月	麦ご飯		かぼちゃのそぼろ煮 ごま酢和え ふりかけ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま でんぶん ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ あつあげ	かぼちゃ グリンピース にんじん たまねぎ いんげん だいこん キャベツ きゅうり	617 22.9
10	火	米粉入りにんじんパン		ワンタンスープ お魚ピザ	パン あぶら ごまあぶら ワンタン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか さかな チーズ	にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ きくらげ ピーマン	769 42.5
11	水	ゆかりご飯		たまごスープ ツナサラダ れんこんつくね	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ つくね たまご	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	826 30.6
12	木	揚げパン		八宝菜 しゅうまい	パン あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう きなこ うすらたまご ぶたにく いか えび かまぼこ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ しょうが にんにく	879 39.0
13	金	麦ご飯		豆腐の味噌汁 さんまのホイル巻き 大根のマヨネーズ和え	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さんま ツナ	にんじん わかめ たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ	889 34.1
16	月	麦ご飯		味噌おでん おかか和え	こめ むぎ さとう ごま ねりごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ うすらたまご あつあげ	だいこん にんじん きゅうり はくさい	774 30.3
17	火	米粉パン		タイピーエン 大豆といりこの香り和え	パン はるさめ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいす えび いか オムレツ	にんじん はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ あおのり	782 36.9
18	水	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 さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが パナナ もも パイン みかん	861 26.9
19	木	黒糖パン		親子うどん にんじんサラダ	パン うどんめん さとう ピーナツ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	774 35.7
20	金	びりん飯 くまさんデー(宇城)		白玉汁 野菜のごま和え	こめ むぎ あぶら ごま さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	しいたけ だいこん にんじん ごぼう きゅうり もやし きりぼしだいこん	972 41.1
23	月	ミルクパン		スパゲティナポリタン コーンサラダ	パン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コーン	901 33.4
24	火	ジャンバラヤ		えびボールスープ ささみと豆のサラダ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー えびボール チーズ	たまねぎ コーン ピーマン にんにく はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	789 29.5
25	水	丸パン		コーンクリームスープ フライドチキン ミニトマト・クリスマスケーキ	パン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん コーン パセリ ミニトマト ブロッコリー	911 36.5