

6月献立予定表

七城給食センター

日	曜	主食	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	チキンカレーライス		パインフレッシュ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが パイン	684 19.2
2	火	スタミナ丼		わかめスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼことうふ	たまねぎ もやし なす にんじん ピーマン にんにく しょうが わかめ ねぎ	583 23.8
3	水	ゆかりご飯		キャベツの炒め物	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし しょうが にんにく	552 17.1
4	木	ハヤシライス		杏仁フルーツ	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あんにんフルーツ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	715 22.7
5	金	わかめご飯		団子汁	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	600 18.6
8	月	こぎつねごはん		魚そうめん汁	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ わかめ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん	491 19.4
9	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン チーズサラダ	ミルクパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ ハム ベーコン	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	647 27.6
10	水	親子丼		ごぼうのサラダ	こめ むぎ さとう しらたき じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	632 21.6
11	木	セルフドッグ		コーンポタージュ	コッペパン じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	690 25.1
12	金	麦ご飯		豚汁 いきなりだんご	こめ むぎ あぶら じゃがいもこんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	662 21.4
15	月	ビビンバ		たまごスープ	こめ むぎ ごまあぶら ごま じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご ベーコン	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ さんさい にんじん	642 23.4
16	火	レーズンパン		ミネストローネスープ ツナサラダ	レーズンパン じゃがいも さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ にんにく	670 20.7
17	水	麦ご飯		麻婆豆腐 ハンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ	ぎゅうにゅう だいた ぶたひきにく ハム たまご	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にんにく もやし しょうが きくらげ きゅうり	709 28.4
18	木	コッペパン		焼きそば 生クリームあえ	コッペパン あぶら スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ なまクリーム	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが みかん パイン もも パナナ	685 24.0
19	金	麦ご飯		肉じゃが 海藻サラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さつまあげ かいそう	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	698 24.8
22	月	わかめご飯		白玉汁 ごま和え	こめ むぎ さとう ごま しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり もやし しいたけ ねぎ	658 22.7
23	火	米粉入りにんじんパン		ちゃんぽん しゅうまい	こめこいりにんパン ちゃんぽんめん あぶら	ぎゅうにゅう いか えび かまぼこ ちくわ	キャベツ もやし ねぎ コーン にんにく しょうが	776 31.5
24	水	麦ご飯		たまねぎのみそしる いわしのトマト煮 ピーナツ和え	こめ むぎ さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし みそ	にんじん ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	675 25.8
25	木	セルフハンバーガー		クリームスープ	パン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう 生クリーム ぶたひきにく きゅうひきにく	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	700 29.7
26	金	トマトとなすのドライカレー		フルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら パター	ぎゅうにゅう ヨーグルト きゅうひきにく ぶたひきにく なまクリーム	なす トマト たまねぎ にんじん にんにく パナナ みかん もも パイン	675 26.2
29	月	麦ご飯		大豆の五目煮 するめの酢の物	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう だいた ちくわ くきわかめ さきいか	にんじん ごぼう いんげん きゅうり だいこん しいたけ	680 26.2
30	火	米粉入りかぼちゃパン		味噌ラーメン ぎょうざ	パン ラーメン ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが	622 24.8