

7月 こんだてよていひょう

七城給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			えいようりょう		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	しほう (g)
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる			
1	水	麦ご飯		豚キムチ炒め 中華たまごスープ	こめ むぎ ごま ごまあぶら でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく	にんじん もやし たまねぎ パセリ しょうが にんにく にら コーン	732	24.3	22.0
2	木	コッペパン		チリピーズ フルーツ白玉	コッペパン さとう あぶら じゃがいも しらたまもち	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー	ピーマン たまねぎ にんにく しょうが パイン みかん もも	779	27.0	33.0
3	金	わかめご飯		豆腐の味噌汁 キャベツの炒め物	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ ねぎ にんじん にんにく しょうが パイン	631	21.1	15.5
6	月	麦ご飯		かぼちゃのそぼろ煮 かみかみチーズサラダ	こめ むぎ かぼちゃ ピーナツ あぶら さとう こんにやく でんぷん	ぎゅうにゅう さつまあげ チーズ しらす ぎゅうひきにく ぶたひきにく	かぼちゃ いんげん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	715	25.3	18.6
7	火	ソフトフランスパン		スタミナスパゲティ じゃがいもいんげんのサラダ 七ヶゼリー	ソフトフランスパン あぶら スパゲティ さとう じゃがいも パター	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー ハム	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ にんにく いんげん	729	34.9	24.3
8	水	たいめし 県補助対象 (マダイ)		ふしそうめん汁 竹輪の磯辺揚げ ミニトマト	こめ あぶら こむぎこ ふしそうめん	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ マダイ	にんじん たまねぎ ねぎ あおのり ミニトマト	667	23.5	17.4
9	木	ココアパン		卵スープ 春雨の炒め物	ココアパン ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく かまぼこ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ コーン キャベツ にんにく しょうが	629	27.5	22.3
10	金	夏野菜カレー		お豆のサラダ	こめ むぎ あぶら オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず ハム	かぼちゃ なす にんじん ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	705	20.9	21.3
13	月	ゆかりご飯		スーミータン 鶏肉の香味焼き	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ ゆかり	685	27.0	21.2
14	火	米粉パン		かぼちゃスープ ツナサラダ いちごジャム	しょくパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ チーズ なまクリーム	キャベツ きゅうり コーン にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ	689	22.3	29.3
15	水	麦ご飯		マーボーなす 野菜の酢の物	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ なす たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	664	26.8	17.2
16	木	ミルクパン		やきうどん あんじんフルーツ	ミルクパン うどんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ みかん バナナ もも	687	22.8	17.7
17	金	かしわごはん		たまねぎの味噌汁 ピーナツあえ	こめ さとう あぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうふ わかめ とりにく	にんじん ごぼう いんげん ねぎ わかめ たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	663	28.7	23.0
20	月	麦ご飯 県補助対象 (牛肉)		スタミナ丼 コーンとツナのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ もやし なす ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	700	25.9	17.7
21	火	ソフトフランスパン きくちさんデー(きゅうり)		ペンネとなすのトマトソース 甘夏サラダ	げんまいパン ペンネ あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく チーズ	たまねぎ なす パセリ トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり あまなつみかん みかん	661	24.0	17.9
22	水	麦ご飯		かきたま汁 から揚げ かぼちゃサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ とりにく ツナ とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり コーン ねぎ	834	31.3	30.6
27	月	麦ご飯 県補助対象 (ブリ)		味噌けんちん汁 ぶりの照り焼き ごま酢あえ	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶり	だいこん にんじん ごぼう キャベツ もやし	695	28.9	20.1
28	火	ひのくにパン		冷やし中華 ぎょうざ	ミルクパン スパゲティ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム	にんじん きゅうり もやし キャベツ コーン	716	26.2	21.1
29	水	こぎつねご飯		豆腐のすまし汁 ひじきサラダ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき ツナ あぶらあげ	にんじん しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	576	21.8	20.4
30	木	こくとうパン		五目ビーフン 元気の出るレバー	こくとうパン あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく レバー	たまねぎ キャベツ もやし ピーマン たけのこ しいたけ しょうが にら	758	39.7	26.5
31	金	カレーライス 県補助対象 (牛肉)		チーズサラダ ゼリー	こめ むぎ あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	664	22.3	21.0