

8・9月 献立予定表

七城給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅう ちゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
25	火	肉まん		サラダうどん	うどんめん さとう ごま油	ぎゅうにゅう ハム わかめ	トマト にんじん キャベツ きゅうり コーン もやし	600	21.3	18.9
26	水	夏野菜カレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 生クリーム ヨーグルト	かぼちゃ なす にんじん たまねぎ パナナ みかん もも パイン	775	20.3	21.9
27	木	いりご菜飯		はんぺんのすまし汁 魚のラビコットソース	こめ むぎ さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう わかめ はんぺん ちくわ ホキ	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ トマト	705	28.2	27.4
28	金	五目ごはん		とうふのすまし汁 もやしのごまあえ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう えだめめ ねぎ もやし にんじん きゅうり たまねぎ	620	19.9	13.0
31	月	わかめご飯		かぼちゃのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし みそ ぶたにく たまご とうふ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ねぎ にがうり	637	25.1	16.5
1	火	ミルクパン		にんじんポタージュ からあげ 甘夏サラダ	ミルクパン あぶら さとう でんぷん オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり 甘夏みかん みかん	804	30.8	35.0
2	水	麦ごはん		肉じゃが ピーナツあえ	こめ むぎ あぶら さとう ピーナツ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん えだめめ きゅうり もやし	700	24.8	16.5
3	木	ひのくにパン		冷やし中華 れんこんつくね	ひのくにパン ごまあぶら さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう ハム たまご	にんじん きゅうり もやし キャベツ	769	27.4	23.5
4	金	麦ごはん		かきたま汁 マダイの塩こうじ焼き 野菜のごまあえ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ たまご マダイ	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり キャベツ	707	25.7	21.1
7	月	ビビンバ		わかめスープ レモンゼリー	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	しょうが にんにく もやし さんさい にんじん たら ねぎ	608	22.3	17.9
8	火	米粉いりかぼちゃパン		タイピーエン ひよこ豆のサラダ	米粉入りかぼちゃパン はるさめ あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ひよこ豆 チーズ ハム うすらたまご	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ たけのこ きゅうり コーン	614	26.7	19.6
9	水	麦ごはん		かぼちゃのみそしる いわしみぞれに ひじきサラダ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう ひじき いわし あぶらあげ みそ ツナ	たまねぎ かぼちゃ ねぎ キャベツ にんじん	662	24.0	17.7
10	木	ソフトフランスパン		コーンたまごスープ 酢鶏	ソフトフランスパン でんぷん じゃがいも さとう あぶら きなこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン たけのこ にんにく しょうが	662	30.6	23.0
11	金	麦ごはん		魚そうめん汁 ぶたキムチ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ 魚そうめん ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たら しいたけ にんにく しょうが	626	22.0	15.6
14	月	ピリ辛スタミナ丼		アスパラとコーンのサラダ	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 ぶたにく ハム 赤みそ	たまねぎ もやし ピーマン にんにく しょうが コーン キャベツ アスパラガス	674	23.7	20.8
15	火	ミルクパン さくちさんデー		バリバリ焼きそば オムレツ 梨	ミルクパン 焼きチャーめん あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく かまぼこ	きぬさや キャベツ にんじん たまねぎ なし	762	28.9	28.8
16	水	麦ごはん		おやこに 中華サラダ	こめ むぎ でんぷん ごまぶら さとう しらたき じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた たまご	たけのこ にんじん きゅうり コーン もやし たまねぎ ねぎ	636	23.4	16.8
17	木	米粉パン		ジャージャーめん フルーツ白玉	米粉パン スパゲティ さとう でんぷん ごま油	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ パナナ パイン みかん もも	746	26.6	16.6
18	金	チキンカレーライス		ツナサラダ	こめ むぎ あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんじん たまねぎ えだめめ キャベツ きゅうり コーン	637	25.2	18.4
23	水	麦ごはん		とうふのみそ汁 かぼちゃサンドフライ ばいにくあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり うめ ねぎ	658	18.9	19.4
24	木	ソフトフランスパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ	ソフトフランスパン スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	738	21.7	22.2
25	金	中華おこわ		とうふのすまし汁 ピーナツあえ	こめ もちこめ さとう ごまあぶら ピーナツ	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ わかめ	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり もやし えだめめ たまねぎ	734	26.5	22.2
28	月	チキンライス		たまごスープ ナッツサラダ	こめ むぎ あぶら さとう カシュナッツ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ にんじん グリンピース ねぎ コーン きゅうり キャベツ	613	21.0	17.7
29	火	セルフハンバーガー		かぼちゃスープ	パン あぶら パター さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	キャベツ かぼちゃ にんじん たまねぎ	610	23.5	17.4
30	水	麦ごはん		マーボーとうふ もやしのナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし たら にんにく しょうが	798	33.8	29.9