

10月献立予定表

七城給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	しぼり (g)
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
1	木	ひにくにパン		ラビオリスープ うまかコロッケ ツナマヨネーズサラダ	パン ラビオリ オリーブ油 油 マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう ツナ コロッケ	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	912	32.1	32.1
2	金	麦ごはん		ふしそうめん汁 ぶりの照り焼き 昆布あえ	こめ むぎ さとう ふしそうめん	ぎゅうにゅう ぶり さとう とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ こんぶ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	768	35.0	19.6
5	月	栗ごはん		かぼちゃの味噌汁 ステーキ ポテトサラダ 果物	こめくり ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ えごめ牛 わかめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ えだまめ コーン	889	36.8	38.5
6	火	セルフフィッシュバーガー		汁ビーフン	パン あぶら ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ホキ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ きゅうり	768	34.2	28.5
7	水	ハヤシライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう えごめ牛 生クリーム ヨーグルト	にんじん たまねぎ えだまめ バナナ みかん パイン もも マッシュルーム	866	35.8	28.4
8	木	玄米パン		野菜ラーメン しゅうまい	パン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	にんにく しょうが きくらげ にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン	775	30.2	32.4
9	金	ビビンバ		わかめスープ ブルーベリーゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ 赤みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ さんさい もやし にら ねぎ	838	28.6	18.5
15	木	米粉パン		ミートスパゲティ コーンサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ぶたひき肉 チーズ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	786	30.5	21.0
19	月	麦ごはん		肉じゃが きくらげのあえもの	こめ むぎ ごまあぶら さとう 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 えだまめ きくらげ もやし	738	21.0	12.7
20	火	ひにくにパン くまさんテ一(熊本市)		タイピーエン れんこんのサラダ いきなりだんご	パン あぶら さとう マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらたまご	キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ れんこん コーン きゅうり	858	26.3	15.3
21	水	麦ごはん		親子煮 荳わかめのきんぴら	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご さつまあげ わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ	751	24.9	25.4
22	木	ミルクパン		ちゃんぽん 大学芋	パン さとう あぶら さつまいも 黒ごま	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 にんにく しょうが コーン たまねぎ	756	26.1	17.8
23	金	秋味カレー		ツナサラダ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	キャベツ にんじん コーン にんじん しめじ たまねぎ	880	31.5	29.2
26	月	麦ごはん		マーボー豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ さとう ごま油 ラー油	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 牛ひき肉 赤みそ だいず	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	817	28.8	23.3
27	火	ソフトフランスパン		たまごスープ チーズポテト	パン あぶら じゃがいも バター	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	にんじん きくらげ ねぎ たまねぎ パセリ コーン	776	31.0	22.1
28	水	麦ごはん きくちさんテ一(れんこん)		大豆の磯煮 するめのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく だいず こうやどうふ さつまあげ いか くわかめ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん きゅうり キャベツ れんこん	813	26.4	27.4
29	木	揚げパン		コーンクリームスープ 甘夏サラダ	パン さとう あぶら オリーブ油	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり あまなつ みかん パセリ コーン	824	33.8	20.1
30	金	さつまいもごはん		豆腐のみそ汁 かみかみチーズサラダ	こめ むぎ さとう ピーナツ あぶら さとう さつまいも 黒ごま	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん チーズ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	776	26.3	26.4