

# 11月 献立予定表

七城学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			栄養量		
					黄 熱や力になる	赤 血や肉や骨になる	緑 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)
2	月	和牛丼 県産牛肉等推進事業「黒毛和牛」		コーンたまごスープ ライスミルクムース	こめ むぎ あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ギョウニク たまご	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ねぎ	820.0	32.4	28.9
4	水	麦ご飯		豆腐のみそ汁 から揚げ カシュナッツサラダ	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 とうふ とりにく ハム あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	742.0	35.9	35.2
5	木	ひのくにパン		クイッティオスープ ひよこまめサラダ	パン クイッティオ さとう あぶら ごまあぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう えび ぶたにく チーズ ひよこまめ ハム	にんじん もやし たまねぎ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり	702.0	27.0	21.5
6	金	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 バター	ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト なまクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく バナナ みかん もも パイン	759.0	28.3	26.6
9	月	麦ご飯		かきたま汁 いわし梅煮 ひじきサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ いわし かまぼこ とりにく ひじき わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎコーン キャベツ	761.0	32.9	23.5
10	火	ソフトフランスパン		かぼちゃシチュー フレンチサラダ お米のタルト	パン オリーブオイル さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり キャベツ みかん	737.0	22.3	22.2
11	水	麦ご飯		豚汁 いわしのカリカリフライ 五目きんぴら	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ くわかめ みそ いわし	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん	720.0	32.3	30.4
12	木	食パン		えびボールスープ ジャーマンポテト	パン バター じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう えびボール ベーコン	はくさい たまねぎ パセリ にんじん	716.0	28.5	32.7
13	金	わかめご飯 きくちさんデー(れんこん)		里芋のうま煮 もやしの酢の物	こめ むぎ さといも こんにゃく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ わかめ	にんじん もやし きゅうり ごぼう いんげん れんこん	716.0	24.1	16.1
16	月	麦ご飯		玉ねぎのみそ汁 いわし生姜煮 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 わかめ いわし みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ もやし	772.0	29.7	22.6
17	火	ナン		ドライカレー じゃがいもサラダ	ナン バター さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛ひきにく ぶたひきにく ハム だいず	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが いんげん	763.0	23.8	24.5
18	水	文楽飯 くまさんデー(上益城)		いちょう葉汁 ごまあえ	こめ もちこめ さとう さといも ごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ だいず	だいこん にんじん ごぼう もやし さんさい ごぼう ねぎ しいたけ	745.0	31.8	20.9
19	木	米粉いりかぼちゃパン		親子うどん 人参サラダ コアコア(ヨーグルト)	パン うどんめん さとう オリーブオイル ピーナツ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく ツナ ヨーグルト ツナ	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	722.0	31.1	22.8
20	金	麦ご飯		マーボー豆腐 ナムル	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ラー油	ぎゅうにゅう 牛ひきにく ぶたひきにく だいず	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ しょうが にんにく	780.0	32.3	22.3
24	火	セルフドッグ		コーンポタージュ ももゼリー	パン じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	778.0	32.0	26.9
25	水	麦ご飯		おでん ごま酢あえ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう うすらのたまご ちくわ たこいりボール さつまあげ	にんじん だいこん キャベツ もやし	767.0	32.5	20.1
26	木	揚げパン		ちゃんぽん カリポリアーモンド	パン さとう あぶら アーモンド ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう いか えび ぶたにく いらこ だいず かまぼこ ちくわ	キャベツ もやし にんじん ねぎ きくらげ コーン にんにく しょうが	817.0	31.7	32.0
27	金	チキンカレーライス		コーンサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	843.0	28.4	24.2
30	月	ゆかりご飯		魚そうめん汁 スコッチエッグ アーモンド和え	こめ むぎ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	720.0	26.0	19.1

\*県産牛肉等学校給食提供推進事業により「黒毛和牛」を給食で提供します。