

1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	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂肪 (g)
					熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える			
8	金	菜飯		白玉雑煮 ぶりの照り焼き 三色なます	こめ むぎ もち さといも こま さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶり	にんじん ねぎ だいこん ごぼう きゅうり	806	29.8	19.5
12	火	揚げパン		タイビーエン しゅうまい 型抜きチーズ	コッパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか えび うすらのたまご チーズ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ	895	35.6	38.7
13	水	麦ごはん		みそおでん もやしのごま酢あえ	こめ むぎ こんにゃく ねりごま こま さといも	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご ちくわ みそ あかみそ	だいこん にんじん もやし きゅうり	786	30.4	21.6
14	木	食パン		たまごスープ 照り焼きチキン 野菜サラダ	しょくパン じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん きくらげ コーン	747	28.4	20.5
15	金	こぎつねごはん		はんべんのすまし汁 カシュナッツサラダ	こめ むぎ さとう オリーブあぶら あぶら カシュナッツ	ぎゅうにゅう とりひき肉 ちくわ ハム あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん しょうが えだまめ キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	780	26.5	19.1
18	月	チキンカレー		フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ えだまめ パナナ みかん パイナップル もも	806	28.3	28.4
19	火	米粉入りかぼちゃパン		豚キムチうどん 大根サラダ	こめこいりかぼちゃパン ごま マヨネーズ うどんめん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	だいこん もやし なら ごぼう きゅうり にんじん	895	35.9	29.1
20	水	高菜と豚とぼろ丼 菊池市学校給食献立コンクール作品		豆腐と玉ねぎの味噌汁 ピーナツあえ	こめ むぎ あぶら ごま さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり キャベツ しょうが ねぎ	867	37.9	37.8
21	木	ソフトフランスパン		冬野菜のシチュー 元気サラダ	ミルクパン あぶら バター さとう さといも	ぎゅうにゅう ハム とりにく こんぶ かつおぶし	はくさい キャベツ きゅうり かぶ たまねぎ にんじん コーン えだまめ	805	24.8	21.9
22	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 干草焼き 荳わかめのきんぴら	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ くきわかめ さつまあげ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ いんげん	770	28.1	21.0
25	月	オリジナルピビンパ丼 菊池市学校給食献立コンクール作品		わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ とうふ ぶたにく	もやし たけのこ しょうが にんにく なら にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう	786	28.1	20.3
26	火	ひのくにパン		ミートスパゲティ コーンのサラダ	チョコステックパン さとう あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう 牛ひき肉 ぶたひき肉 チーズ だいす	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン パセリ	793	28.6	19.2
27	水	セルフおにぎり		かきたま汁 から揚げ ツナサラダ しそ昆布	こめ むぎ あぶら こめこ でんぶん	ぎゅうにゅう とり肉 たまご とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	823	33.5	24.9
28	木	セルフハンバーガー		クリームポタージュ	パン さとう じゃがいも (中) ケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハンバーグ なまクリーム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ	845	37.1	33.0
29	金	雑穀ごはん くまさんテ- (菊池市)		武光公鍋 ヤーコンサラダ	こめ さつこくまい ヤーコン さといも しくらめん (小) ケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ハム みそ	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	704	24.4	20.9

*献立および材料は、都合により変更することがあります。ご了承ください。