

3月 こんだてよていひょう 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)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
1	月	わかめごはん		豚汁 じゃがいものきんぴら	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	しょうが だいこん にんじん ささがきごぼう しいたけ ねぎ いんげん	615	20.4	14.1
2	火	食パン		コーンポタージュ パストサント ツナサラダ	パン さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ ツナ	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	697	29.7	30.6
3	水	ちらし寿司		かきたま汁 かみかみおえ ひなあられ	こめ さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ かまぼこ さきいか たまご とりにく わかめ	ごぼう さやいんげん たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	628	23.7	13.6
4	木	ひのくにパン		スパゲティナポリタン チーズサラダ	パン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんにく マッシュルーム	692	25.5	21.5
5	金	麦ごはん		麻婆豆腐 もやしのナムル	こめ むぎ ごまあぶら ラー油 ごま あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ	たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし にら にんじん	697	13.5	9.7
8	月	麦ごはん きくちさん茶(キャベツ)		豆腐のみそ汁 いわしの生姜煮 おかか和え	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ いわし あぶらあげ みそ かつおぶし	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり	677	27.5	21.2
9	火	食パン		タイビーエン しゅうまい	パン はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ にんにく しょうが	619	21.8	18.1
10	水	麦ごはん		親子煮 ひじきとまめのサラダ	こめ むぎ さとう マヨネーズ オリーブあぶら しらたき	ぎゅうにゅう ひよこまめ ツナ ひじき とりにく たまご	たけのこ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	601	20.6	13.8
11	木	揚げパン		えびボールスープ コーンサラダ	パン きなこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう えびだんご ハム	はくさい にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	643	22.5	25.0
12	金	チキンカレーライス 小学校のみ		フルーツポンチ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく にんじん たまねぎ パイン もも みかん バナナ	765	36.4	32.6
15	月	麦ごはん		肉じゃが ビーナッツ和え	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ビーナッツ しらたき	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	たまねぎ えだまめ もやし キャベツ きゅうり にんじん	696	23.5	17.9
16	火	ミルクパン		たまごスープ フライドチキン フレンチサラダ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ キャベツ きゅうり みかん しいたけ	666	27.9	27.6
17	水	ゆかりごはん		みそしる ごもくきんぴら	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さつまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう いんげん	616	17.4	11.7
18	木	食パン		コーンスープ ジャーマンポテト	パン バター でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご	たまねぎ にんじん コーン パセリ ねぎ	748	25.0	32.6
19	金	こぎつねごはん		魚そうめん汁 ナッツサラダ	こめ むぎ さとう あぶらアーモンド	ぎゅうにゅう うおそうめん とうふ ハム あぶらあげ とりにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	656	22.7	16.5
22	月	南開あげ丼 くまさん茶(流尾・五名)		ふしそうめん汁 デザート	こめ むぎ さとう ふしそうめん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	もやし たまねぎ にんにく しょうが にんじん ねぎ しいたけ ピーマン	686	25.1	22.3
23	火	ビーフカレーライス 中学校のみ		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ パイン もも みかん バナナ	807	23.8	23.3

*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。