

2013年



7月

# 献立表

日南市中央共同調理場 [ 愛称: つわぶき給食センター ]

曜	月	火	水	木	金	
日	1	2	3	4《七タの行事食》	5	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 きんぴら煮 ほうれん草のサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 煮物 うみつこ節サラダ	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	ゆかりごはん 牛乳 七タ汁 豚肉となすのみそ炒め 七タゼリー	こくとう 黒糖パン 牛乳 野菜スープ 魚のオーロラ煮 きゅうり	
配膳図						
黄	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	こめ むぎ さといも さとう サラダ油 でんぶん	コッペパン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ サラダ油 さとう ゼリー	黒糖パン さとう でんぶん 油	
赤	ぎゅうにく ちくわ ツナ 牛乳	とりにく あつあげ うみつこ節 たまご しろみ魚 いか 牛乳	だいず ぶたにく 牛乳	ぶたにく たまご 牛乳 魚そうめん みそ	ベーコン しろみ魚 みそ 牛乳	
緑	ごぼう にんじん いとこんにやく ほうれんそう きゅうり ビーマン	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ いんげん れんこん たまねぎ きゅうり キャベツ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ みかん とうもろこし トマト にんにく	にんじん しいたけ オクラ たまねぎ なす にがうり しょうが ゆかり	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし きゅうり りんご	
栄養価	小学校	エネルギー 635kcal たんぱく質 25.0g 脂質 20.6g	エネルギー 621kcal たんぱく質 24.3g 脂質 17.5g	エネルギー 657kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.7g	エネルギー 600kcal たんぱく質 24.3g 脂質 14.6g	エネルギー 665kcal たんぱく質 27.1g 脂質 23.4g
	中学校	エネルギー 770kcal たんぱく質 29.3g 脂質 23.2g	エネルギー 753kcal たんぱく質 28.4g 脂質 19.5g	エネルギー 798kcal たんぱく質 29.3g 脂質 27.6g	エネルギー 730kcal たんぱく質 29.2g 脂質 16.5g	エネルギー 812kcal たんぱく質 32.2g 脂質 27.2g
日	8	9	10	11	12	
献立名	おやこ 親子丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 牛肉コロッケ キャベツソース	ミルクパン 牛乳 肉団子のスープ きのこのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉と里羊のみそ煮 小松菜のごま和え ふりかけ	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう マロニー ごま	こめ むぎ さといも じゃがいも 油 さとう パン粉	ミルクパン サラダ油 コーンスターチ パン粉	こめ むぎ さといも さとう ごま	チーズパン ちゅうかめん サラダ油 ゼリー	
赤	とりにく かまぼこ たまご わかめ 牛乳	とりにく あつあげ きゅうにく 牛乳	ベーコン とりにく 牛乳	とりにく あつあげ みそ 牛乳	ぶたにく いか ちくわ 牛乳	
緑	にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり ねぎ	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ しいたけ たまねぎ	だいこん にんじん たまねぎ もやし えのきたけ しめじ いら ほうれんそう にんにく ねぎ	にんじん こんにやく しいたけ ねぎ しょうが こまつな	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン パイン みかん もも ナタデココ	
栄養価	小学校	エネルギー 596kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.7g	エネルギー 588kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.8g	エネルギー 631kcal たんぱく質 25.3g 脂質 27.4g	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.1g 脂質 16.8g	エネルギー 621kcal たんぱく質 26.4g 脂質 17.5g
	中学校	エネルギー 722kcal たんぱく質 28.7g 脂質 18.6g	エネルギー 692kcal たんぱく質 24.9g 脂質 12.4g	エネルギー 774kcal たんぱく質 30.4g 脂質 32.2g	エネルギー 727kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.7g	エネルギー 782kcal たんぱく質 32.6g 脂質 20.9g

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。