

2014年

# 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	3《節分》	4	5	6	7	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたじろ 豚汁 いわし 梅煮 きゅうり 節分豆	むぎ 麦ごはん 牛乳 こもくとうふ 五目豆腐スープ ほういころう 回鍋肉	むぎ 麦ごはん 牛乳 だいこん 大根のクリーム煮 きこのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 い 炒り豆腐 ごま酢和え	げんりゅう 減量ミルクパン 牛乳 スパゲティミートソース アスパラとベーコンのソテー	
配膳図						
黄	こめ むぎ さといも アーモンド ピーナッツ さとう こむぎこ でんぶん	こめ むぎ さとう でんぶん サラダ油 ごま油	コッペパン じゃがいも パター 小麦粉 サラダ油	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	ミルクパン スパゲティ サラダ油	
赤	ぶたにく とうふ みそ いわし だいたず 牛乳	ぶたにく えび とうふ あつあげ みそ 牛乳	とりにく 生クリーム ベーコン 牛乳	とりにく とうふ たまご 牛乳	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン チーズ 牛乳	
緑	ごぼう にんじん だいこん しょうが こんにやく ねぎ きゅうり しそ うめ	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ ピーマン しょうが にんにく	だいこん たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ しめじ ほうれんそう	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり もやし	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく アスパラ とうもろこし	
栄養価	小学校	エネルギー 700kcal たんぱく質 32.9g 脂質 21.2g	エネルギー 577kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.0g	エネルギー 677kcal たんぱく質 24.4g 脂質 31.5g	エネルギー 612kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.0g	エネルギー 676kcal たんぱく質 27.4g 脂質 25.0g
	中学校	エネルギー 810kcal たんぱく質 36.2g 脂質 22.1g	エネルギー 699kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.7g	エネルギー 823kcal たんぱく質 29.1g 脂質 36.9g	エネルギー 741kcal たんぱく質 30.5g 脂質 22.6g	エネルギー 848kcal たんぱく質 33.5g 脂質 29.9g
日	10	11	12	13	14	
献立名	ポークカレー 牛乳 だいこん 大根サラダ	けんこく きねんび 建国記念日	むぎ 麦ごはん 牛乳 むぎ 牛肉と大豆の洋風煮込み もやしのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん煮 せんぎりだいこん 千切大根の酢のもの	こくとう 黒糖パン 牛乳 だいこん 大根スープ さかな 魚のオーロラ煮 キャベツ	
配膳図						
黄	こめ むぎ じゃがいも ごま サラダ油		コッペパン じゃがいも サラダ油 ごま油	こめ むぎ ごま さとう	黒糖パン さとう でんぶん 油	
赤	ぶたにく ツナ チーズ 牛乳		ぎゅうにく だいたず ハム 牛乳	とりにく ちくわ かまぼこ こんぶ あつあげ うずらたまご 牛乳	ベーコン しろみ魚 みそ 牛乳	
緑	たまねぎ にんじん グリンピース りんご だいこん きゅうり		にんじん たまねぎ グリンピース もやし とうもろこし にんにく	こんにやく だいこん にんじん しいたけ せんぎりだいこん きゅうり	だいこん にんじん ねぎ キャベツ りんご	
栄養価	小学校	エネルギー 658kcal たんぱく質 24.3g 脂質 20.8g	エネルギー 647kcal たんぱく質 29.6g 脂質 22.7g	エネルギー 616kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.6g	エネルギー 658kcal たんぱく質 27.0g 脂質 23.4g	
	中学校	エネルギー 797kcal たんぱく質 28.5g 脂質 23.5g	エネルギー 787kcal たんぱく質 35.3g 脂質 26.4g	エネルギー 746kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.9g	エネルギー 803kcal たんぱく質 32.2g 脂質 27.1g	

※ 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。