

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)

曜日	月 6	火 7	水 8	木 9 《正月の行事食》	金 10
献立名	ビーフカレー 牛乳 いんげんとベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそおでん 昆布の酢のもの	げんりょう 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん ブロッコリーサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 雑煮 ぶりの照り焼き 紅白なます	ホットドック 牛乳 (ウイナー キャベツ ケチャップ) 白菜と肉団子のスープ
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	こめ むぎ さといも さとう	チーズパン 中華めん サラダ油	こめ むぎ もち さとう ごま	ホットドック用パン コーンスターチ パン粉
赤	ぎゅうにく ベーコン チーズ 牛乳	とりにく うずらたまご ちくわ あつあげ こんぶ ちりめん みそ 牛乳	ぶたにく いか かまぼこ ちくわ ツナ 牛乳	ぶり とりにく 牛乳 かまぼこ えび こんぶ	とりにく ウイナー 牛乳
緑	たまねぎ にんじん グリンピース りんご いんげん とうもろこし	にんじん だいこん こんにやく きゅうり とうもろこし	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ きくらげ にんにく しょうが ブロッコリー きゅうり とうもろこし	はくさい にんじん ほうれん草 だいこん ねぎ しいたけ	はくさい ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ たら にんにく きくらげ
栄養価	小学校 エネルギー 723kcal たんぱく質 25.2g 脂質 26.1g 中学校 エネルギー 875kcal たんぱく質 29.6g 脂質 29.8g	エネルギー 625kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.7g エネルギー 757kcal たんぱく質 30.0g 脂質 20.9g	エネルギー 566kcal たんぱく質 32.2g 脂質 17.6g エネルギー 716kcal たんぱく質 39.6g 脂質 21.0g	エネルギー 645kcal たんぱく質 30.8g 脂質 16.7g エネルギー 757kcal たんぱく質 34.4g 脂質 17.2g	エネルギー 585kcal たんぱく質 24.5g 脂質 23.5g エネルギー 696kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.3g
日	13	14	15	16 《ひむか地産地消の日》	17
献立名	せいじん ひ 成人の日	むぎ 麦ごはん 牛乳 ごもくまめ 五目豆 いんげんのごま和え	コッペパン 牛乳 コーンチャウダー きのこのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のしょうがみそかけ きゅうり	こめ こ 米粉パン 牛乳 野菜スープ じゃがいもとベーコンのソテー
配膳図					
黄	こめ むぎ ごま さとう	こめ むぎ ごま さとう	コッペパン じゃがいも こむぎこ サラダ油	こめ むぎ でんぶん 油 さとう	米粉パン じゃがいも サラダ油
赤	とりにく たいず あつあげ こんぶ 牛乳	とりにく たいず あつあげ こんぶ 牛乳	ベーコン とりにく 牛乳	とりにく しろみ魚 みそ 牛乳	とりにく ベーコン 牛乳
緑	ごぼう にんじん こんにやく いんげん	ごぼう にんじん こんにやく いんげん	にんじん たまねぎ とうもろこし えのきたけ しめじ ほうれん草	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 しいたけ しょうが きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 とうもろこし ピーマン
栄養価	小学校 エネルギー 634kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.4g 中学校 エネルギー 768kcal たんぱく質 31.2g 脂質 23.0g	エネルギー 634kcal たんぱく質 26.6g 脂質 20.4g エネルギー 824kcal たんぱく質 28.7g 脂質 35.4g	エネルギー 678kcal たんぱく質 24.1g 脂質 30.2g エネルギー 824kcal たんぱく質 28.7g 脂質 35.4g	エネルギー 612kcal たんぱく質 28.2g 脂質 16.0g エネルギー 741kcal たんぱく質 33.1g 脂質 17.8g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.9g 脂質 22.6g エネルギー 729kcal たんぱく質 30.1g 脂質 26.2g

※ 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。