

2013年



6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   | 3  | 4  | 5  | 6   | 7  |
| 献立名 | わかめごはん 牛乳<br>高野豆腐の卵とじ<br>いんげんのごま和え   | むぎ麦ごはん 牛乳<br>マーボー春雨<br>海藻サラダ   | コッペパン 牛乳<br>パンプキンシチュー<br>アスパラとベーコンのソテー   | むぎ麦ごはん 牛乳<br>豚汁<br>いわしのごま衣揚げ<br>きゅうり          | こめこ米粉パン 牛乳<br>中華コーンスープ<br>じゃがいもとベーコンのソテー                             |
| 配膳図 |  |  |  |   |  |
| 黄   | こめ むぎ さとう ごま   | こめ むぎ はるさめ<br>さとう サラダ油 ごま油   | コッペパン じゃがいも 小麦粉<br>バター サラダ油              | こめ むぎ さとも ごま でんぶん<br>小麦粉 油                    | 米粉パン じゃがいも ごま油<br>サラダ油 でんぶん  |
| 赤   | とりにく たまご こうやどうふ<br>かまぼこ わかめ 牛乳   | ぶたにく 牛乳 きわかめ<br>こんぶ 赤のり かんてん わかめ<br>やなぎのり とさかのり かえでのり                | とりにく えび ベーコン 牛乳                          | ぶたにく どうふ いわし みそ<br>牛乳                         | とりにく たまご ベーコン 牛乳   |
| 緑   | しいたけ ほうれんそう にんじん<br>いんげん   | にんじん ピーマン ねぎ しいたけ<br>きゅうり キャベツ とうもろこし<br>しょうが にんにく                   | たまねぎ グリンピース かぼちゃ<br>アスパラ とうもろこし          | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく<br>しょうが ねぎ きゅうり           | チンゲンサイ にんじん ピーマン<br>とうもろこし   |
| 栄養価 | 小学校<br>エネルギー 620kcal<br>たんぱく質 27.4g<br>脂質 19.9g<br>中学校<br>エネルギー 751kcal<br>たんぱく質 32.1g<br>脂質 22.4g | エネルギー 619kcal<br>たんぱく質 18.9g<br>脂質 18.9g                             | エネルギー 711kcal<br>たんぱく質 27.9g<br>脂質 29.5g | エネルギー 647kcal<br>たんぱく質 25.6g<br>脂質 22.6g      | エネルギー 631kcal<br>たんぱく質 29.6g<br>脂質 23.4g                             |
| 日   | 10   | 11   | 12                                       | 13《カミカミメニュー》                                  | 14   |
| 献立名 | おやこどん ぎゅうにゅう<br>親子丼 牛乳<br>こんぶ すのもの<br>昆布の酢の物   | むぎ麦ごはん 牛乳<br>ぶたにく あつあげ に<br>豚肉と厚揚げのみそ煮<br>せんぎ だいこん すのもの<br>千切り大根の酢の物 | げんりょう<br>減量ミルクパン 牛乳<br>肉うどん<br>ツナのごま油いため | むぎ麦ごはん 牛乳<br>いもに<br>磯煮<br>ほうれんそうのごま和え<br>ふりかけ | こくとう ぎゅうにゅう<br>黒糖パン 牛乳<br>ごもく とうふ<br>五目豆腐スープ<br>オムレツ<br>ブロッコリー ケチャップ |
| 配膳図 |  |  |  |   |  |
| 黄   | こめ むぎ さとう  | こめ むぎ さとう サラダ油 ごま<br>ごま油   | ミルクパン うどん さとう ごま<br>ごま油                  | こめ むぎ さとう サラダ油 ごま<br>ごま油                      | 黒糖パン でんぶん  |
| 赤   | とりにく かまぼこ たまご ちりめん<br>こんぶ 牛乳   | ぶたにく あつあげ みそ ツナ<br>牛乳  | ぎゅうにく かまぼこ ツナ 牛乳                         | とりにく ひじき だいず ちくわ<br>あつあげ 牛乳                   | とうふ えび たまご 牛乳  |
| 緑   | にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ<br>きゅうり とうもろこし   | ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ<br>たけのこ にんじん しょうが きゅうり<br>せんざりだいこん                 | にんじん キャベツ ねぎ                             | こんにゃく にんじん ほうれんそう                             | たけのこ ほうれんそう しいたけ<br>にんじん ねぎ ブロッコリー                                   |
| 栄養価 | 小学校<br>エネルギー 578kcal<br>たんぱく質 25.1g<br>脂質 16.2g<br>中学校<br>エネルギー 701kcal<br>たんぱく質 29.4g<br>脂質 18.0g | エネルギー 621kcal<br>たんぱく質 26.7g<br>脂質 18.1g                             | エネルギー 554kcal<br>たんぱく質 29.0g<br>脂質 17.9g | エネルギー 601kcal<br>たんぱく質 25.5g<br>脂質 18.2g      | エネルギー 610kcal<br>たんぱく質 25.1g<br>脂質 22.0g                             |

※ 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。