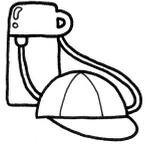


2013年



10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	
献立名	 	むぎ 麦ごはん 牛乳 いかのぼったり汁 れんこんきんぴら	ハンバーガー 牛乳 はるさめ 春雨スープ (チキン照り焼きパティ キャベツ)	わかめごはん 牛乳 ごもくめ 五目豆 ほうれん草のおひたし	ミルクパン 牛乳 だいこん 大根スープ オムレツ ブロッコリー ケチャップ	
配膳図						
黄		こめ むぎ サラダ油 さとう ごま でんぶん	ハンバーガーパン はるさめ パン粉 でんぶん	こめ むぎ さとう	ミルクパン	
赤	いか しろみ魚 ぎゅうにく ちくわ うすあげ わかめ 牛乳	とりにく 牛乳	とりにく だいず あつあげ こんぶ わかめ 牛乳	ベーコン たまご 牛乳		
緑	にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ れんこん 糸こんにゃく ピーマン ごぼう	にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ たまねぎ	ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう とうもろこし	だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー ほうれんそう		
栄養価	小学校	エネルギー 588kcal たんぱく質 26.2g 脂質 14.8g	エネルギー 616kcal たんぱく質 29.1g 脂質 18.6g	エネルギー 609kcal たんぱく質 26.3g 脂質 18.1g	エネルギー 647kcal たんぱく質 24.0g 脂質 28.0g	
	中学校	エネルギー 713kcal たんぱく質 30.7g 脂質 16.3g	エネルギー 721kcal たんぱく質 32.9g 脂質 20.3g	エネルギー 737kcal たんぱく質 30.8g 脂質 20.2g	エネルギー 768kcal たんぱく質 27.9g 脂質 31.0g	
日	7	8	9	10	11	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 うまに 旨煮 そくせきづ 即席漬け	ビビンバ丼 牛乳 わかめスープ やまなかのうえん みかん(山中農園)	コッペパン 牛乳 ビーフンの五目炒め ギョーザ いんげん たれ	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぎょ 魚うどんのすまし汁 ぶたにく 豚肉のしょうが焼き	コッペパン 牛乳 ぎゅうにく 牛肉と大豆の洋風煮込み アスパラとベーコンのソテー	
配膳図						
黄	こめ むぎ じゃがいも さとう	こめ むぎ ごま油 サラダ油 さとう ごま	コッペパン ビーフン サラダ油 ごま油 でんぶん さとう	こめ むぎ サラダ油 さとう でんぶん	コッペパン じゃがいも サラダ油	
赤	とりにく あつあげ かつおぶし 牛乳	ぎゅうにく たまご とうふ わかめ 牛乳	ぶたにく ちくわ えび 牛乳	ぶたにく とび魚 うずらたまご たまご わかめ 牛乳	ぎゅうにく だいず ベーコン 牛乳	
緑	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり にんにく	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ みかん	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ いんげん はくさい しょうが にんにく	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン しょうが	にんじん たまねぎ グリンピース アスパラ とうもろこし	
栄養価	小学校	エネルギー 584kcal たんぱく質 22.9g 脂質 16.0g	エネルギー 602kcal たんぱく質 22.2g 脂質 16.5g	エネルギー 631kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.5g	エネルギー 619kcal たんぱく質 29.6g 脂質 17.5g	エネルギー 660kcal たんぱく質 28.2g 脂質 24.7g
	中学校	エネルギー 707kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.7g	エネルギー 720kcal たんぱく質 25.7g 脂質 18.4g	エネルギー 755kcal たんぱく質 31.9g 脂質 21.9g	エネルギー 750kcal たんぱく質 34.8g 脂質 19.6g	エネルギー 805kcal たんぱく質 33.7g 脂質 28.9g

※ 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。