

4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 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| 献立名 | むぎ 麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 キャベツのごま和え | むぎ 麦ごはん 牛乳 旨煮 昆布の酢のもの | コッペパン 牛乳 ポトフ ツナのごま油炒め | むぎ 麦ごはん 牛乳 春雨スープ 魚のごま油和え きゅうり | げんりょう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ | |
| 配膳図 | | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ ごま さとう サラダ油 | こめ むぎ じゃがいも さとう | コッペパン じゃがいも ごま サラダ油 ごま油 | こめ むぎ はるさめ ごま でんぶん さとう 油 ごま油 | コッペパン スパゲティ サラダ油 | |
| 赤 | ぎゅうにく とうふ 牛乳 | とりにく ちりめん あつあげ こんぶ 牛乳 | ウインナー ツナ 牛乳 | とりにく しろみ魚 牛乳 | ぎゅうにく ぶたにく チーズ 牛乳 | |
| 緑 | はくさい しらたき にんじん 深ねぎ キャベツ とうもろこし | にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう しいたけ きゅうり とうもろこし | にんじん たまねぎ キャベツ | にんじん ほうれんそう しじけ きゅうり ねぎ | たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ みかん とうもろこし | |
| 栄養価 | 小学校 | エネルギー 580kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.9g | エネルギー 592kcal たんぱく質 22.8g 脂質 16.0g | エネルギー 592kcal たんぱく質 24.5g 脂質 21.8g | エネルギー 620kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.5g | エネルギー 637kcal たんぱく質 24.4g 脂質 22.6g |
| | 中学校 | エネルギー 702kcal たんぱく質 29.2g 脂質 17.7g | エネルギー 718kcal たんぱく質 26.7g 脂質 17.7g | エネルギー 720kcal たんぱく質 29.1g 脂質 25.3g | エネルギー 750kcal たんぱく質 30.7g 脂質 18.3g | エネルギー 792kcal たんぱく質 29.6g 脂質 26.5g |
| 日 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | |
| 献立名 | ポークカレー 牛乳 大根サラダ | むぎ 麦ごはん 牛乳 五目豆腐スープ チンジャオロースー 日向夏ゼリー | こめ こ 米粉パン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリー | むぎ 麦ごはん 牛乳 五目豆 ほうれんそうのおかか和え | げんりょう 減量チーズパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツポンチ | |
| 配膳図 | | | | | | |
| 黄 | こめ むぎ じゃがいも ごま サラダ油 | こめ むぎ でんぶん さとう ゼリー サラダ油 ごま油 | 米粉パン でんぶん さとう 油 | こめ むぎ さとう | チーズパン 中華めん サラダ油 ゼリー | |
| 赤 | ぶたにく ツナ チーズ 牛乳 | とうふ えび ぎゅうにく かまぼこ 牛乳 | ベーコン とりにく 牛乳 | だいず とりにく こんぶ あつあげ かつおぶし 牛乳 | ぶたにく いか かまぼこ ちくわ 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 | たけのこ しいたけ にんじん にんにく しょうが ビーマン ねぎ | たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし レモン ブロッコリー | ごぼう にんじん こんにゃく ほうれんそう | キャベツ たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ ナタデココ パイン みかん もも しょうが にんにく | |
| 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 589kcal たんぱく質 26.1g 脂質 13.6g | エネルギー 729kcal たんぱく質 30.5g 脂質 32.0g | エネルギー 610kcal たんぱく質 27.9g 脂質 18.1g | エネルギー 594kcal たんぱく質 29.6g 脂質 16.4g |
| | 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 705kcal たんぱく質 30.6g 脂質 14.9g | エネルギー 841kcal たんぱく質 35.1g 脂質 34.5g | エネルギー 739kcal たんぱく質 32.7g 脂質 20.2g | エネルギー 750kcal たんぱく質 36.4g 脂質 19.6g |

※ 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。