

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 とろふ 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	とろふ えび ぎゅうにく かまぼこ 牛乳	ベーコン とりにく 牛乳	だいたい 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。