



2013年



9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	2	3	4	5	6
献立名	ポークカレー 牛乳 スパゲティサラダ	麦ごはん 牛乳 五目豆 ほうれん草のごま和え	減量コッペパン 牛乳 焼きそば たたききゅうり	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかか和え	ハンバーガー 牛乳 ミネストラスープ チキン照焼パティ キャベツ
配膳図					
黄	こめ むぎ スパゲティ サラダ油 じゃがいも	こめ むぎ ごま さとう	コッペパン 中華めん サラダ油 ごま油	こめ むぎ さとう	ハンバーガーパン バター ライスパスタ じゃがいも パン粉 でんぷん
赤	ぶたにく チーズ ツナ 牛乳	だいち とりにく あつあげ こんぶ 牛乳	ぶたにく いか ちくわ 牛乳	とりにく たまご かまぼこ 牛乳 こうやどうふ かつおぶし	ベーコン とりにく 牛乳
緑	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ほうれんそう りんご	ごぼう にんじん こんにやく ほうれんそう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり にんにく	にんじん ほうれんそう しいたけ キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく キャベツ
栄養価	小学校 エネルギー 692kcal たんぱく質 25.3g 脂質 20.5g 中学校 エネルギー 837kcal たんぱく質 29.6g 脂質 23.2g	小学校 エネルギー 609kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.7g 中学校 エネルギー 738kcal たんぱく質 30.5g 脂質 21.0g	小学校 エネルギー 547kcal たんぱく質 24.6g 脂質 17.5g 中学校 エネルギー 685kcal たんぱく質 29.8g 脂質 20.4g	小学校 エネルギー 603kcal たんぱく質 27.4g 脂質 17.6g 中学校 エネルギー 731kcal たんぱく質 32.2g 脂質 19.7g	小学校 エネルギー 657kcal たんぱく質 26.4g 脂質 23.4g 中学校 エネルギー 771kcal たんぱく質 29.7g 脂質 26.0g
日	9	10	11	12	13
献立名	白ごはん(おびファーム) 牛乳 けんちん汁 豚肉の角煮 いんげん	中華丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ハムとキャベツのソテー	麦ごはん 牛乳 イカのほったり汁 牛肉のピリ辛炒め ぶどうゼリー	黒糖パン 牛乳 野菜スープ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリー
配膳図					
黄	こめ さといも さとう	こめ むぎ マロニー ごま でんぷん さとう ごま油 サラダ油	コッペパン じゃがいも こむぎこ バター サラダ油	こめ むぎ さとう ごま油 ゼリー でんぷん	黒糖パン でんぷん 油 さとう
赤	とりにく ぶたにく あつあげ 牛乳	ぶたにく いか えび わかめ 牛乳	とりにく ハム 牛乳	いか しろみ魚 きゅうりにく 牛乳 わかめ	ベーコン とりにく 牛乳
緑	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう いんげん しいたけ しょうが	たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ にんじん グリンピース きゅうり しょうが	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ えのきたけ れんこん ピーマン しめじ しょうが	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
栄養価	小学校 エネルギー 602kcal たんぱく質 30.9g 脂質 15.7g 中学校 エネルギー 731kcal たんぱく質 36.6g 脂質 17.4g	小学校 エネルギー 595kcal たんぱく質 26.6g 脂質 15.5g 中学校 エネルギー 720kcal たんぱく質 31.2g 脂質 17.1g	小学校 エネルギー 681kcal たんぱく質 25.6g 脂質 28.0g 中学校 エネルギー 827kcal たんぱく質 30.4g 脂質 32.7g	小学校 エネルギー 624kcal たんぱく質 35.2g 脂質 15.2g 中学校 エネルギー 749kcal たんぱく質 40.3g 脂質 16.7g	小学校 エネルギー 746kcal たんぱく質 27.1g 脂質 32.2g 中学校 エネルギー 865kcal たんぱく質 30.6g 脂質 34.8g

※ 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。