



# 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	むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん煮 昆布の酢の物	むぎ 麦ごはん 牛乳 つみれ汁 牛肉のピリ辛炒め	こめ 米粉パン 牛乳 野菜スープ 魚のみそマヨネーズ蒸し きゅうり	むぎ 麦ごはん 牛乳 かきたま汁 揚げ豚肉のソース和え キャベツ	ことう 黒糖パン 牛乳 豆とエリンギのみそシチュー ブロッコリーサラダ りんごジャム	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ ごま油 さとう でんぶん	米粉パン マヨネーズ	こめ むぎ でんぶん 油 ごま油 さとう	コッパン 小麦粉 パター サラダ油 ジャム	
赤	とりにく ちくわ かまぼこ こんぶ うずらたまご ちりめん あつあげ 牛乳	しろみ魚 ぎゅうにく 牛乳	ベーコン しろみ魚 みそ 牛乳	とりにく たまご ぶたにく とうふ 牛乳	とりにく ツナ ひよこ豆 青えんどう豆 赤インゲン豆 みそ 牛乳	
緑	だいこん にんじん こんにやく しいたけ きゅうり とうもろこし	にんじん ほうれんそう しょうが えのきたけ ねぎ れんこん しめじ ピーマン	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし きゅうり	ほうれんそう にんじん パセリ にんにく しょうが キャベツ	にんじん たまねぎ ブロッコリー エリンギ きゅうり とうもろこし グリーンピース	
栄養価	小学校	エネルギー 603kcal たんぱく質 26.0g 脂質 17.5g	エネルギー 600kcal たんぱく質 28.8g 脂質 16.6g	エネルギー 622kcal たんぱく質 34.8g 脂質 23.4g	エネルギー 684kcal たんぱく質 29.7g 脂質 24.5g	エネルギー 662kcal たんぱく質 26.5g 脂質 21.3g
	中学校	エネルギー 730kcal たんぱく質 30.5g 脂質 19.6g	エネルギー 727kcal たんぱく質 33.8g 脂質 18.5g	エネルギー 734kcal たんぱく質 39.4g 脂質 26.0g	エネルギー 984kcal たんぱく質 41.4g 脂質 38.3g	エネルギー 796kcal たんぱく質 31.5g 脂質 24.7g
日	9	10	11	12	13	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし 甘露煮 いんげん	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーボー春雨 中華風和え物	ことう 黒糖パン 牛乳 かぶのクリーム煮 きのこのソテー	ことう 黒糖パン 牛乳 シーフードカレー 牛乳 コールスローサラダ	ことう 黒糖パン 牛乳 大根スープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー	
配膳図						
黄	こめ むぎ さといも さとう でんぶん	こめ むぎ はるさめ ごま さとう ごま油 サラダ油 でんぶん	コッパン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	黒糖パン パン粉 さとう でんぶん	
赤	とりにく あつあげ いわし 牛乳	ぶたにく ツナ 牛乳	とりにく 生クリーム ベーコン 牛乳	えび いか ツナ チーズ 牛乳	ベーコン ぎゅうにく ぶたにく とりにく 牛乳	
緑	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう いんげん	にんじん ピーマン しいたけ しょうが にんにく きゅうり ねぎ	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー えのきたけ しめじ ほうれんそう	たまねぎ にんじん グリンピース りんご とうもろこし キャベツ みかん	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー	
栄養価	小学校	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.8g 脂質 17.3g	エネルギー 600kcal たんぱく質 20.5g 脂質 16.8g	エネルギー 682kcal たんぱく質 24.4g 脂質 31.5g	エネルギー 676kcal たんぱく質 25.4g 脂質 20.5g	エネルギー 679kcal たんぱく質 27.1g 脂質 25.8g
	中学校	エネルギー 713kcal たんぱく質 30.1g 脂質 17.9g	エネルギー 727kcal たんぱく質 23.9g 脂質 18.8g	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.1g 脂質 36.9g	エネルギー 818kcal たんぱく質 29.7g 脂質 23.1g	エネルギー 796kcal たんぱく質 30.6g 脂質 28.4g

※ 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。