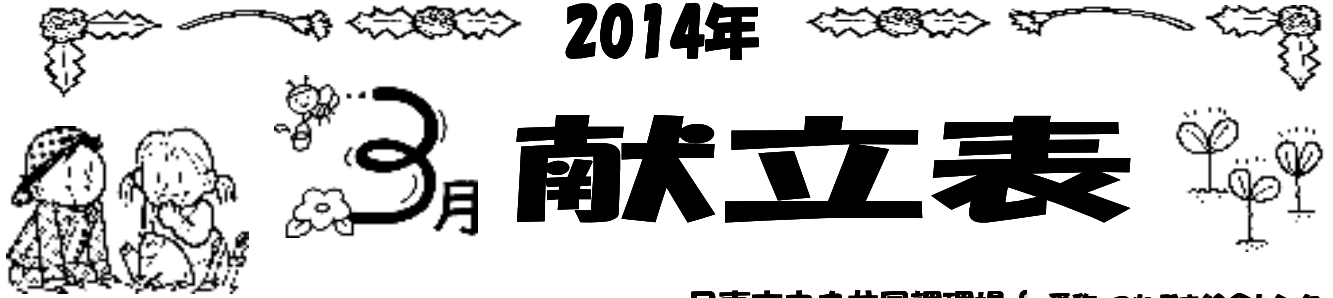


2014年



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	3	4	5	6	7	
献立名	ゆかりごはん 牛乳 すまし汁 豚肉のしょうが焼き ひなあられ 手巻きのり	麦ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 小松菜とじゃこのソテー	減量黒糖パン 牛乳 五目うどん 干切大根のサラダ	麦ごはん 牛乳 豚汁 魚のごま油和え キャベツ	チーズパン 牛乳 ミネストラスープ オムレツ ブロッコリー	
配膳図						
黄	こめ むぎ ひなあられ さとう サラダ油	こめ むぎ ごま さとう ごま油	黒糖パン さめぎうどん ごま マヨネーズ	こめ むぎ さといも ごま さとう 油 ごま油 でんぷん	チーズパン じゃがいも ライスパスタ バター サラダ油	
赤	ぶたにく とうふ かまぼこ のり わかめ 牛乳	こうやどうふ かまぼこ たまご とりにく ちりめん 牛乳	とりにく かまぼこ うすあげ ツナ 牛乳	ぶたにく とうふ しろみ魚 みそ 牛乳	ベーコン たまご 牛乳	
緑	にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン ゆかり しょうが	しいたけ ほうれんそう にんじん こまつな	にんじん ねぎ しいたけ きゅうり せんぎりだいこん	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく しょうが キャベツ	たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう にんにく ブロッコリー	
栄養価	小学校	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.5g 脂質 16.6g	エネルギー 608kcal たんぱく質 28.5g 脂質 19.3g	エネルギー 603kcal たんぱく質 24.8g 脂質 25.0g	エネルギー 671kcal たんぱく質 29.7g 脂質 19.5g	エネルギー 686kcal たんぱく質 26.2g 脂質 29.0g
	中学校	エネルギー 729kcal たんぱく質 30.6g 脂質 18.2g	エネルギー 736kcal たんぱく質 33.4g 脂質 21.7g	エネルギー 759kcal たんぱく質 30.1g 脂質 29.4g	エネルギー 812kcal たんぱく質 34.9g 脂質 21.9g	エネルギー 815kcal たんぱく質 30.8g 脂質 32.4g
日	10	11	12	13	14	
献立名	麦ごはん 牛乳 磯煮 飴肥の天ぷら 菜の花のごま和え	赤飯 牛乳 けんちん汁 チキン南蛮 キャベツ タルタルソース	コッペパン 牛乳 キャラットシチュー アスパラとベーコンのソテー	麦ごはん 牛乳 八宝菜 たたききゅうり	減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツポンチ	
配膳図						
黄	こめ むぎ ごま でんぷん サラダ油 さとう 黒糖	こめ もちごめ あずき ごま さといも でんぷん さとう 油 マヨネーズ こめこ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	こめ むぎ でんぷん サラダ油 ごま油	コッペパン 中華めん ゼリー サラダ油	
赤	とりにく だいず ひじき ちくわ あつあげ あじ しろみ魚 とうふ 牛乳	とりにく あつあげ 牛乳 たまご	とりにく ベーコン 牛乳	ぶたにく いか えび うずらたまご 牛乳	ぶたにく いか ちくわ 牛乳	
緑	こんにやく にんじん なのはな とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう キャベツ しいたけ しょうが たまねぎ	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし アスパラ	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン きゅうり にんにく	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン パイン みかん もも ナタデココ	
栄養価	小学校	エネルギー 647kcal たんぱく質 30.1g 脂質 19.0g	エネルギー 770kcal たんぱく質 29.0g 脂質 25.3g	エネルギー 690kcal たんぱく質 25.1g 脂質 29.5g	エネルギー 592kcal たんぱく質 28.2g 脂質 18.0g	エネルギー 589kcal たんぱく質 24.7g 脂質 16.1g
	中学校	エネルギー 772kcal たんぱく質 34.3g 脂質 21.1g	エネルギー 924kcal たんぱく質 35.6g 脂質 30.9g	エネルギー 841kcal たんぱく質 30.0g 脂質 34.7g	エネルギー 718kcal たんぱく質 33.1g 脂質 20.1g	エネルギー 735kcal たんぱく質 30.0g 脂質 18.7g

※ 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。