



# 12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	3	4	5	6	7	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ こんぶ す もの 昆布の酢の物	ゆかりごはん 牛乳 ごもくまめ 五目豆 キャベツのごま和え	ミルクパン 牛乳 ミネストラスープ とりにく やさい 鶏肉と野菜のカレー焼き	むぎ 麦ごはん 牛乳 きむち汁 さかな 魚のごまフライ 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 アスパラとベーコンのソテー	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ ごま さとう	ミルクパン ライスパスタ じゃがいも サラダ油 バター	こめ むぎ さとも 小麦粉 パン粉 黒ごま 油	コッペパン スパゲティ サラダ油	
赤	とりにく 牛乳 こうやどうふ かまぼこ たまご ちりめん こんぶ	とりにく だいず 牛乳 あつあげ こんぶ	とりにく ベーコン 牛乳	ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ たまご みそ	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ベーコン チーズ	
緑	ほうれんそう にんじん きゅうり しいたけ とうもろこし	にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく とうもろこし ゆかり	たまねぎ にんじん セロリー ブロッコリー しいたけ にんにく	にんじん はくさい ねぎ きゅうり こんにゃく しょうが にんにく	たまねぎ にんじん グリンピース アスパラガス とうもろこし にんにく	
栄養価	小学校	エネルギー 596kcal たんぱく質 27.0g 脂質 17.6g	エネルギー 622kcal たんぱく質 25.6g 脂質 18.7g	エネルギー 656kcal たんぱく質 26.9g 脂質 25.6g	エネルギー 714kcal たんぱく質 33.5g 脂質 21.9g	エネルギー 652kcal たんぱく質 26.6g 脂質 24.1g
	中学校	エネルギー 722kcal たんぱく質 31.6g 脂質 19.6g	エネルギー 753kcal たんぱく質 30.0g 脂質 21.0g	エネルギー 804kcal たんぱく質 32.2g 脂質 30.0g	エネルギー 837kcal たんぱく質 37.7g 脂質 23.2g	エネルギー 814kcal たんぱく質 32.3g 脂質 28.5g
日	10	11	12	13	14	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 みそおでん せんざりだいこん 干切大根とひじきの和え物	ぎゅうどん ぎゅうにゅう 牛丼 牛乳 ほうれん草のサラダ	コッペパン 牛乳 かぶのクリーム煮 きのこのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぶたにく 豚汁 さかな 魚のごま油和え キャベツ	げんりょう 減量コッペパン ジャム 牛乳 ちゃんぽん たたききゅうり	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとも さとう ごま油	こめ むぎ さとう サラダ油 マヨネーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	こめ むぎ さとも ごま でんぶん さとう ごま油 油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ジャム	
赤	とりにく 牛乳 うずらのたまご ちくわ かまぼこ あつあげ ツナ ひじき みそ	ぎゅうにく ハム 牛乳 たまご	とりにく ベーコン 牛乳 生クリーム	ぶたにく しろみ魚 牛乳 とうふ みそ	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ	
緑	にんじん だいこん きゅうり せんざりだいこん とうもろこし こんにゃく	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり しいたけ 糸こんにゃく	かぶ たまねぎ にんじん ブロッコリー ほうれんそう しめじ えのきたけ	にんじん だいこん キャベツ ねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり きくらげ しょうが にんにく	
栄養価	小学校	エネルギー 623kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.1g	エネルギー 659kcal たんぱく質 27.3g 脂質 24.2g	エネルギー 681kcal たんぱく質 25.0g 脂質 31.5g	エネルギー 671kcal たんぱく質 28.9g 脂質 19.4g	エネルギー 562kcal たんぱく質 27.6g 脂質 16.4g
	中学校	エネルギー 754kcal たんぱく質 29.2g 脂質 20.3g	エネルギー 779kcal たんぱく質 31.7g 脂質 27.5g	エネルギー 828kcal たんぱく質 29.8g 脂質 37.0g	エネルギー 813kcal たんぱく質 34.0g 脂質 21.8g	エネルギー 702kcal たんぱく質 33.7g 脂質 19.1g

※ 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。