

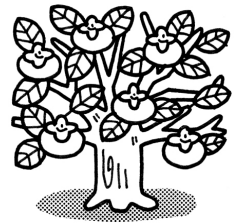


2011年



10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 こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ すのもの ツナの酢の物	ちゅうかかんどん 中華丼 牛乳 たたききゅうり	チーズパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ りんごゼリー	むぎ 麦ごはん 牛乳 ごもくまめ 五目豆 こまつな 小松菜とじゃこのソテー	こくとう 黒糖パン 牛乳 こもくいた ビーフンの五目炒め ほうれん草のサラダ	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ でんぶん サラダ油 ごま油	チーズパン じゃがいも サラダ油 ゼリー	こめ むぎ さとう ごま油 ごま	黒糖パン ビーフン サラダ油 ごま油 マヨネーズ	
赤	とりにく こうやとうふ 牛乳 かまぼこ たまご ツナ	ぶたにく いか えび 牛乳	ウインナー ツナ 牛乳	とりにく だいず 牛乳 あつあげ こんぶ ちりめん	ぶたにく 牛乳 ちくわ えび ツナ	
緑	しいたけ ほうれん草 にんじん きゅうり キャベツ	たけのこ たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん グリンピース しょうが きゅうり にんにく	にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし パセリ	ごぼう にんじん こんにゃく こまつな	しいたけ にんじん キャベツ たまねぎ ほうれん草 きゅうり にんにく	
栄養価	小学校	エネルギー 598kcal たんぱく質 28.5g 脂質 17.6g	エネルギー 573kcal たんぱく質 26.4g 脂質 16.3g	エネルギー 687kcal たんぱく質 26.3g 脂質 25.7g	エネルギー 617kcal たんぱく質 27.5g 脂質 19.2g	エネルギー 666kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.0g
	中学校	エネルギー 724kcal たんぱく質 33.5g 脂質 19.7g	エネルギー 695kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.1g	エネルギー 833kcal たんぱく質 31.7g 脂質 30.3g	エネルギー 766kcal たんぱく質 33.6g 脂質 22.5g	エネルギー 814kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.7g
日	10	11	12	13	14 <地産地消メニュー>	
献立名	<b>たいいく ひ 体育の日</b> 	ポークカレー 牛乳 フレンチサラダ	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 ちゃんぽん フルーツポンチ	むぎ 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のオーロラ煮	ミルクパン 牛乳 チーズスープ 魚うどんのサラダ みかん	
配膳図						
黄		こめ むぎ じゃがいも サラダ油	コッペパン ちゅうかかんどん サラダ油 ゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう 油	ミルクパン じゃがいも パン粉	
赤		ぶたにく 牛乳 ロースハム チーズ	ぶたにく 牛乳 いか かまぼこ ちくわ	しろみ魚 とりにく 牛乳 みそ	魚うどん ベーコン 牛乳 たまご チーズ ツナ	
緑		たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく パイン みかん もも ナタデココ	ごぼう にんじん だいこん ほうれん草 しいたけ りんご	たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ にんじん みかん	
栄養価	小学校	エネルギー 698kcal たんぱく質 23.9g 脂質 24.0g	エネルギー 573kcal たんぱく質 27.6g 脂質 15.1g	エネルギー 587kcal たんぱく質 25.7g 脂質 14.7g	エネルギー 674kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.4g	
	中学校	エネルギー 866kcal たんぱく質 29.0g 脂質 28.4g	エネルギー 716kcal たんぱく質 33.4g 脂質 17.6g	エネルギー 711kcal たんぱく質 30.1g 脂質 16.2g	エネルギー 817kcal たんぱく質 31.3g 脂質 28.6g	

※ 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。