

2012年

# 6月献立表

日南市中央共同調理場 (愛称: つわぶさ給食センター)



曜	月	火	水	木	金	
日					1	
献立名	<p><b>きちんと手を洗おう!</b></p> <p>「手を洗う」といったら、手のひらだけを、水だけでちょっと洗って終わりにしていませんか？ 食事のときは、指先でパンをちぎったり、つまんだりして食べることがあります。 指先やつめには細菌がたくさん付いていますから、せっけんでしっかり洗ってから食べましょう。</p>				<p>こくとう 黒糖パン 牛乳</p> <p>ピーフンの五目炒め</p> <p>たたききゅうり</p>	
配膳図						
黄					<p>黒糖パン ピーフン</p> <p>サラダ油 ごま油</p>	
赤					<p>ぶたにく 牛乳</p> <p>ちくわ えび</p>	
緑					<p>にんじん たまねぎ キャベツ</p> <p>きゅうり にんにく しいたけ</p>	
栄養価	小学校				<p>エネルギー 615kcal</p> <p>たんぱく質 24.8g</p> <p>脂質 17.9g</p>	
	中学校				<p>エネルギー 752kcal</p> <p>たんぱく質 29.6g</p> <p>脂質 20.6g</p>	
日	4	5	6	7	8	
献立名	<p>わかめごはん 牛乳</p> <p>高野豆腐の卵とじ</p> <p>ごぼうサラダ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>つみれ汁</p> <p>豚の角煮</p> <p>いんげん</p>	<p>こっぺパン 牛乳</p> <p>クリームシチュー</p> <p>コールスローサラダ</p>	<p>むぎ 麦ごはん 牛乳</p> <p>ピーマンとひじきの煮物</p> <p>いも天</p> <p>きゅうり</p>	<p>げんりょう 減量こっぺパン 牛乳</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>パインムース</p>	
配膳図						
黄	<p>こめ むぎ さとう</p>	<p>こめ むぎ さとう でんぶん</p>	<p>コッペパン じゃがいも</p> <p>小麦粉 サラダ油 バター</p>	<p>こめ むぎ さつまいも</p> <p>サラダ油 さとう でんぶん 油</p>	<p>コッペパン スパゲティ サラダ油</p>	
赤	<p>とりにく たまご 牛乳</p> <p>こうやとうふ かまぼこ ツナ</p> <p>わかめ</p>	<p>ぶたにく 牛乳</p> <p>しろみ魚 さけ</p>	<p>とりにく 牛乳</p>	<p>とりにく ちくわ 牛乳</p> <p>あつあげ ひじき しろみ魚</p>	<p>ぎゅうにく ぶたにく 牛乳</p> <p>ツナ チーズ</p> <p>パインムース</p>	
緑	<p>ほうれん草 にんじん ごぼう</p> <p>きゅうり しいたけ とうもろこし</p>	<p>にんじん ほうれん草 ねぎ</p> <p>いんげん しょうが ごぼう</p> <p>えのきたけ</p>	<p>たまねぎ にんじん ブロッコリー</p> <p>キャベツ とうもろこし みかん</p>	<p>にんじん ピーマン きゅうり</p> <p>こんにやく</p>	<p>たまねぎ にんじん ブロッコリー</p> <p>きゅうり にんにく とうもろこし</p> <p>グリーンピース</p>	
栄養価	小学校	<p>エネルギー 623kcal</p> <p>たんぱく質 27.9g</p> <p>脂質 18.9g</p>	<p>エネルギー 613kcal</p> <p>たんぱく質 29.8g</p> <p>脂質 17.0g</p>	<p>エネルギー 689kcal</p> <p>たんぱく質 22.7g</p> <p>脂質 29.1g</p>	<p>エネルギー 601kcal</p> <p>たんぱく質 24.2g</p> <p>脂質 15.8g</p>	<p>エネルギー 662kcal</p> <p>たんぱく質 27.2g</p> <p>脂質 21.7g</p>
	中学校	<p>エネルギー 754kcal</p> <p>たんぱく質 32.8g</p> <p>脂質 21.3g</p>	<p>エネルギー 742kcal</p> <p>たんぱく質 35.1g</p> <p>脂質 19.0g</p>	<p>エネルギー 836kcal</p> <p>たんぱく質 27.0g</p> <p>脂質 34.0g</p>	<p>エネルギー 717kcal</p> <p>たんぱく質 27.7g</p> <p>脂質 17.5g</p>	<p>エネルギー 812kcal</p> <p>たんぱく質 32.7g</p> <p>脂質 25.1g</p>

※ 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。