

2012年



5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		1《こどもの日行事食》	2《こどもの日行事食》	3	4	
献立名		ゆかりごはん 牛乳 豚汁 いわしのおろし煮 きゅうり 手巻きのり	黒糖パン 牛乳 ミネストラスープ 煮込み豆腐ハンバーグ ブロッコリー こどもの日ゼリー			
配膳図						
黄		こめ むぎ さといも さとう でんぶん	黒糖パン ライスパスタ じゃがいも さとう パン粉 でんぶん バター ゼリー			
赤		ぶたにく いわし 牛乳 とうふ のり みそ	とりにく ぶたにく 牛乳 とうふ ベーコン			
緑		ごぼう にんじん だいこん きゅうり こんにゃく しょうが ねぎ ゆかり	たまねぎ にんじん セロリー パセリ にんにく ブロッコリー			
栄養価	小学校	エネルギー 641kcal たんぱく質 31.0g 脂質 17.7g	エネルギー 759kcal たんぱく質 24.6g 脂質 24.6g			
	中学校	エネルギー 754kcal たんぱく質 34.3g 脂質 18.8g	エネルギー 883kcal たんぱく質 28.0g 脂質 27.2g			
日	7	8	9	10	11	
献立名	チキンカレー 牛乳 海藻サラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 炒り豆腐 ほうれん草のごま和え	コッペパン 牛乳 パンプキンシチュー きのこのサラダ	むぎ 麦ごはん 牛乳 なめこ汁 魚のかば焼き キャベツ	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 焼きそば フルーツヨーグルト	
配膳図						
黄	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	こめ むぎ ごま さとう サラダ油	コッペパン じゃがいも 小麦粉 サラダ油 バター	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう でんぶん 油	コッペパン ちゅうかめん サラダ油	
赤	とりにく だいち 牛乳 チーズ わかめ きわかめ こんぶ かんてん 赤のり やなぎのり とさかのり かえてのり	とりにく とうふ たまご 牛乳	とりにく ロースハム 牛乳 えび わかめ	しろみ魚 とうふ 牛乳 うすあげ わかめ みそ	ぶたにく いか ちくわ 牛乳 ヨーグルト	
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	にんじん たまねぎ ほうれん草 ねぎ しいたけ こんにゃく	たまねぎ グリンピース かぼちゃ にんじん えのきたけ しめじ とうもろこし	にんじん キャベツ ねぎ しょうが なめこ	たまねぎ にんじん キャベツ 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 706kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23.7g	エネルギー 606kcal たんぱく質 22.3g 脂質 20.3g	エネルギー 681kcal たんぱく質 28.4g 脂質 26.0g	エネルギー 650kcal たんぱく質 27.7g 脂質 18.5g	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.7g
	中学校	エネルギー 855kcal たんぱく質 30.0g 脂質 26.9g	エネルギー 734kcal たんぱく質 26.0g 脂質 22.9g	エネルギー 827kcal たんぱく質 33.8g 脂質 30.3g	エネルギー 757kcal たんぱく質 30.3g 脂質 19.3g	エネルギー 751kcal たんぱく質 30.3g 脂質 19.5g

※ 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。