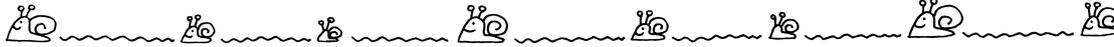
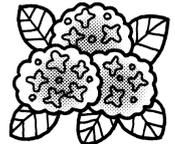




2011年



6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)

曜日	水 1		木 2		金 3 (かみかみメニュー)			
献立名			こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 パンプキンシチュー きこのサラダ アップルシャーベット		むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 魚のサラダ		こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳 チーズスープ ごぼうサラダ	
配膳図								
黄	よくかむと、からだによいことがたくさんあります。		黒糖パン じゃがいも サラダ油 小麦粉 パター		こめ むぎ さといも でんぷん 油 サラダ油 さとう		米粉パン じゃがいも パン粉 ごま サラダ油 さとう	
赤	とりにく 牛乳 ロースハム わかめ えび		とりにく 牛乳 あつあげ しろみ魚		とりにく 牛乳 あつあげ しろみ魚		ペーコン 牛乳 たまご チーズ ツナ	
緑	たまねぎ どうもろこし かぼちゃ にんじん えのきたけ しめじ グリンピース アップルシャーベット		にんじん だいこん 赤ピーマン にんにく しいたけ キャベツ きゅうり ごぼう しょうが ほうれん草 どうもろこし		たまねぎ パセリ ごぼう にんじん きゅうり どうもろこし			
栄養価	小学校	エネルギー 764kcal たんぱく質 28.6g 脂質 27.8g	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.6g	エネルギー 612kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.2g				
	中学校	エネルギー 924kcal たんぱく質 34.1g 脂質 32.4g	エネルギー 714kcal たんぱく質 28.1g 脂質 18.5g	エネルギー 745kcal たんぱく質 31.7g 脂質 28.1g				
日	6	7	8	9	10			
献立名	おやこ 親子丼 ぎゅうにゅう 牛乳 ツナの 酢の物	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉と厚揚げのみそ煮 ほうれん草のごま和え	げんりょう 減量コッペパン ぎゅうにゅう 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	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いかのぼつたり汁 ぶた 豚の角煮 きゅうり	チーズパン ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ ウィンナーと野菜のソテー			
配膳図								
黄	こめ むぎ さとう	こめ むぎ サラダ油 さとう ごま	コッペパン スパゲティ サラダ油	こめ むぎ さとう でんぷん	チーズパン ワンタン サラダ油 ごま油			
赤	とりにく 牛乳 かまぼこ たまご ツナ	ぶたにく 牛乳 あつあげ みそ	きゅうに ぶたにく 牛乳 チーズ ベーコン	ぶたにく 牛乳 しろみ魚 いか	とりにく ウィンナー 牛乳			
緑	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	ごぼう こんにゃく しいたけ たけのこ ねぎ にんじん しょうが ほうれん草	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく アスパラガス どうもろこし	にんじん ほうれん草 ねぎ えのきたけ きゅうり しょうが ごぼう	たまねぎ ほうれん草 にんじん キャベツ しいたけ ヤングコーン ピーマン しょうが どうもろこし			
栄養価	小学校	エネルギー 579kcal たんぱく質 26.7g 脂質 16.2g	エネルギー 590kcal たんぱく質 25.2g 脂質 17.0g	エネルギー 653kcal たんぱく質 26.6g 脂質 24.1g	エネルギー 588kcal たんぱく質 30.7g 脂質 15.0g	エネルギー 677kcal たんぱく質 25.7g 脂質 28.9g		
	中学校	エネルギー 702kcal たんぱく質 31.3g 脂質 18.0g	エネルギー 714kcal たんぱく質 29.5g 脂質 19.0g	エネルギー 815kcal たんぱく質 32.4g 脂質 28.5g	エネルギー 713kcal たんぱく質 36.1g 脂質 16.5g	エネルギー 829kcal たんぱく質 31.1g 脂質 34.1g		

※ 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。