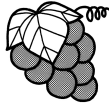
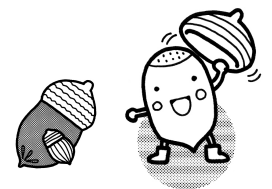




2012年



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	2	3	4	5	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちくぜんに 筑前煮 こんぶ 昆布の酢の物	むぎ 麦ごはん 牛乳 ちゅうか 中華コーンスープ ほいでんとう 回鍋肉	こくとう 黒糖パン 牛乳 ごもくいた ビーフンの五目炒め ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ビーフカレー 牛乳 だいず 大豆とウィンナーのサラダ	ぎゅうにゅう コッペパン 牛乳 たまご トマトと卵のスープ スパゲティサラダ	
配膳図						
黄	こめ むぎ さととも さとう サラダ油	こめ むぎ さとう でんぶん ごま油 サラダ油	黒糖パン ビーフ サラダ油 ごま油 マヨネーズ	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	コッペパン じゃがいも スパゲティ	
赤	とりにく 牛乳 あつあげ こんぶ ちりめんじゃこ	ぶたにく とりにく 牛乳 たまご あつあげ みそ	ぶたにく 牛乳 ちくわ えび ツナ	ぎゅうにく 牛乳 だいず ウィンナー チーズ	ベーコン ツナ たまご 牛乳	
緑	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ しいたけ いんげん れんこん きゅうり とうもろこし	チンゲンサイ にんじん たけのこ キャベツ ビーマン しょうが にんにく とうもろこし	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり にんにく しいたけ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり りんご とうもろこし	たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ ほうれんそう	
栄養価	小学校	エネルギー 597kcal たんぱく質 21.5g 脂質 16.7g	エネルギー 594kcal たんぱく質 24.9g 脂質 17.7g	エネルギー 670kcal たんぱく質 26.8g 脂質 23.0g	エネルギー 695kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.4g	エネルギー 601kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.4g
	中学校	エネルギー 723kcal たんぱく質 25.0g 脂質 18.6g	エネルギー 720kcal たんぱく質 29.2g 脂質 19.7g	エネルギー 818kcal たんぱく質 31.9g 脂質 26.7g	エネルギー 840kcal たんぱく質 30.8g 脂質 26.6g	エネルギー 732kcal たんぱく質 28.0g 脂質 24.8g
日	8	9	10	11	12	
献立名	たいいく ひ 体育の日	むぎ 麦ごはん 牛乳 はっほうさい 八宝菜 ちゅうかふう 中華風和え物	ミルクパン 牛乳 ポトフ アスパラとベーコンのソ テー	むぎ 麦ごはん 牛乳 のっぺい汁 魚のごまフライ ブロッコリー	げんりょう 減量 黒糖パン 牛乳 ごもく 五目うどん ごぼうサラダ	
配膳図						
黄	こめ むぎ ごま でんぶん さとう サラダ油 ごま油	ミルクパン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ ごま でんぶん 小麦粉 パン粉 油	黒糖パン うどん ごま マヨネーズ		
赤	ぶたにく いか えび 牛乳 うずらのたまご かに	ウィンナー ベーコン 牛乳	とりにく しろみ魚 牛乳 たまご	とりにく 牛乳 かまぼこ うすあげ ツナ		
緑	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン きくらげ もやし きゅうり	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス とうもろこし	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう しいたけ ブロッコリー	にんじん ごぼう とうもろこし きゅうり ねぎ しいたけ		
栄養価	小学校	エネルギー 603kcal たんぱく質 29.0g 脂質 17.3g	エネルギー 676kcal たんぱく質 25.7g 脂質 27.9g	エネルギー 657kcal たんぱく質 32.7g 脂質 19.1g	エネルギー 619kcal たんぱく質 25.1g 脂質 25.5g	
	中学校	エネルギー 731kcal たんぱく質 34.1g 脂質 19.3g	エネルギー 831kcal たんぱく質 30.9g 脂質 33.0g	エネルギー 754kcal たんぱく質 35.5g 脂質 19.4g	エネルギー 777kcal たんぱく質 30.4g 脂質 30.0g	

※ 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。