



2011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	2 (こどもの日の行事食)	3	4	5	6	
献立名	むぎ 麦ごはん 牛乳 ぎょ 魚うどんのすまし汁 ぎゅうにく 牛肉のしょうが焼き かしのち ミニ柏餅	けんぽう きわんび <b>憲法記念日</b>	ひ <b>みどりの日</b>	ひ <b>こどもの日</b>	ぎゅうにく 牛乳 コッペパン クリームシチュー ハムとキャベツのソテー	
配膳図						
黄	こめ むぎ さとう サラダ油 ミニかしわもち				コッペパン じゃがいも サラダ油 小麦粉 バター	
赤	ぎゅうにく 牛乳 うずらのたまご わかめ 魚うどん				とりにく 牛乳 ロースハム	
緑	ねぎ にんじん たまねぎ ピーマン しょうが				たまねぎ にんじん フロッコリー キャベツ とうもろこし	
栄養価	小学校	エネルギー 695kcal たんぱく質 31.3g 脂質 17.4g			エネルギー 681kcal たんぱく質 25.2g 脂質 27.9g	
	中学校	エネルギー 835kcal たんぱく質 37.3g 脂質 19.7g			エネルギー 848kcal たんぱく質 30.7g 脂質 33.9g	
日	9	10	11	12	13	
献立名	ちゅうかどん ぎゅうにく 中華丼 牛乳 きゅうりとわかめの酢のもの	むぎ 麦ごはん 牛乳 あぐせんに 筑前煮 こまつな 小松菜のごま和え	ミルクパン ぎゅうにく 牛乳 ポークビーンズ ツナのごま油いため	むぎ 麦ごはん 牛乳 けんちん汁 さかな 魚のごま油 和え	げんりょう 減量チーズパン ぎゅうにく 牛乳 肉うどん いかとほうれん草の和え物 おうとう 黄桃	
配膳図						
黄	こめ むぎ でんぶん マロニー さとう サラダ油 ごま油 ごま	こめ むぎ さといも ごま さとう サラダ油	ミルクパン じゃがいも ごま サラダ油 ごま油	こめ むぎ さといも でんぶん ごま さとう ごま油	チーズパン うどん さとう ごま	
赤	ぶたにく 牛乳 いか えび わかめ	とりにく 牛乳 あつあげ	ぶたにく 牛乳 だいたず ツナ	とりにく 牛乳 しろみ魚 あつあげ	ぎゅうにく 牛乳 かまぼこ いか	
緑	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 きゅうり しょうが	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 こまつな	たまねぎ にんじん トマト グリンピース キャベツ にんにく	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれん草 ねぎ	にんじん ねぎ ほうれん草 黄桃	
栄養価	小学校	エネルギー 586kcal たんぱく質 26.4g 脂質 14.9g	エネルギー 583kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.2g	エネルギー 662kcal たんぱく質 27.7g 脂質 22.1g	エネルギー 598kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.6g	エネルギー 588kcal たんぱく質 31.5g 脂質 17.2g
	中学校	エネルギー 710kcal たんぱく質 31.0g 脂質 16.4g	エネルギー 706kcal たんぱく質 24.3g 脂質 19.2g	エネルギー 811kcal たんぱく質 33.2g 脂質 25.9g	エネルギー 726kcal たんぱく質 28.9g 脂質 18.5g	エネルギー 747kcal たんぱく質 39.3g 脂質 20.5g

※ 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。