

2011年

# 11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	月	火 1	水 2	木 3	金 4
献立名		むぎ 麦ごはん 牛乳 中華風 和え物 マーボー春雨 中華風 和え物	チーズパン 牛乳 中華コーンスープ 煮込みハンバーグ ブロccoli	ぶんかひ <b>文化の日</b> 	ことう 黒糖パン 牛乳 野菜スープ 魚のみそマヨネーズ蒸し きゅうり
配膳図					
黄		こめ むぎ はるさめ ごま さとう サラダ油 ごま油	チーズパン ごま油 でんぶん さとう パン粉		黒糖パン マヨネーズ
赤		ぶたにく ツナ 牛乳	とりにく たまご 牛乳 ぎゅうにく ぶたにく		ベーコン しろみ魚 牛乳 みそ
緑		しいたけ にんじん ピーマン ねぎ しょうが にんにく やしき きゅうり	チンゲン菜 にんじん ブロccoli たまねぎ とうもろこし		たまねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 とうもろこし きゅうり
栄養価	エネルギー 598kcal たんぱく質 20.6g 脂質 16.5g	エネルギー 699kcal たんぱく質 35.2g 脂質 25.0g	エネルギー 634kcal たんぱく質 31.1g 脂質 23.6g		
	エネルギー 724kcal たんぱく質 24.0g 脂質 18.4g	エネルギー 825kcal たんぱく質 40.8g 脂質 27.9g	エネルギー 753kcal たんぱく質 34.6g 脂質 26.2g		
日	7	8	9	10	11
献立名	チキンカレー 牛乳 きのこのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 キムチ汁 ホキフライ キャベツ	こめ 米粉パン 牛乳 汁ビーフン じゃがいもとベーコンのソテー	むぎ 麦ごはん 牛乳 おでん煮 ほうれん草のごま和え	げんりょう 減量コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース ブロccoliサラダ りんごゼリー
配膳図					
黄	こめ むぎ じゃがいも サラダ油	こめ むぎ さといも ごま パン粉 小麦粉 油	米粉パン ビーフン じゃがいも サラダ油	こめ むぎ さとう ごま	コッペパン スパゲティ サラダ油 ゼリー
赤	とりにく だいず 牛乳 ベーコン チーズ	ぶたにく とうふ みそ 牛乳 ホキ	とりにく えび ベーコン 牛乳	とりにく あつあげ 牛乳 ちくわ かまぼこ うずらのたまご	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 ツナ チーズ
緑	たまねぎ にんじん ほうれん草 グリンピース えのき しめじ りんご	にんじん はくさい ねぎ キャベツ しょうが こんにゃく にんにく	たけのこ ねぎ きくらげ にんじん しょうが ピーマン	だいこん にんじん ほうれん草 しいたけ こんにゃく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく ブロccoli きゅうり とうもろこし
栄養価	エネルギー 762kcal たんぱく質 28.4g 脂質 29.9g	エネルギー 647kcal たんぱく質 27.2g 脂質 19.2g	エネルギー 616kcal たんぱく質 28.3g 脂質 21.0g	エネルギー 580kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.6g	エネルギー 644kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.7g
	エネルギー 921kcal たんぱく質 33.4g 脂質 34.5g	エネルギー 771kcal たんぱく質 31.5g 脂質 20.5g	エネルギー 752kcal たんぱく質 34.2g 脂質 24.3g	エネルギー 702kcal たんぱく質 29.3g 脂質 18.5g	エネルギー 794kcal たんぱく質 32.0g 脂質 23.0g

※ 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。