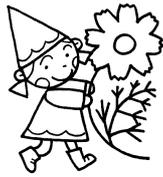


2012年



9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	3	4	5	6	7
献立名	ドライカレー 牛乳 ごぼうサラダ	麦ごはん 牛乳 鶏肉と里芋のみそ煮 きゅうりとわかめの酢の物	減量コッペパン 牛乳 焼きそば たたききゅうり 梨ゼリー	麦ごはん 牛乳 つみれ汁 豚肉のしょうが焼き	ハンバーガー 牛乳 (煮込みハンバーグ、キャベツ) ミネストラスープ
配膳図					
黄	こめ むぎ サラダ油	こめ むぎ さといも マロニー ごま さとう	コッペパン ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ゼリー	こめ むぎ さとう サラダ油 でんぶん	ハンバーガー用パン ライスバスター じゃがいも さとう パン粉 でんぶん バター
赤	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 だいず ツナ チーズ	とりにく あつあげ 牛乳 わかめ みそ	ぶたにく 牛乳 ちくわ いか	ぶたにく 牛乳 しろみ魚 さけ	ぎゅうにく ぶたにく 牛乳 とりにく ベーコン
緑	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり グリーンピース とうもろこし にんにく しょうが りんご	にんじん ねぎ きゅうり しょうが しいたけ こんにやく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり にんにく	にんじん ほうれんそう たまねぎ ピーマン ねぎ えのきたけ しょうが ごぼう	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ にんにく
栄養価	小学校 エネルギー 651kcal たんぱく質 26.5g 脂質 19.7g 中学校 エネルギー 788kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.1g	エネルギー 618kcal たんぱく質 22.4g 脂質 16.7g	エネルギー 583kcal たんぱく質 24.7g 脂質 17.5g	エネルギー 612kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.3g	エネルギー 683kcal たんぱく質 26.4g 脂質 25.8g
日	10	11	12	13	14
献立名	とうもろこしごはん 牛乳 豚汁 干草和え くだもの	ごはん(鉄肥ファーム) 牛乳 マーボー春雨 うみつこ節サラダ	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーサラダ	ごはん(鉄肥ファーム) 牛乳 けんちん汁 魚の風味漬	黒糖パン 牛乳 五目豆腐スープ じゃがいもとベーコンのソテー
配膳図					
黄	こめ さといも ごま さとう サラダ油	こめ はるさめ さとう サラダ油 ごま油	コッペパン じゃがいも サラダ油	こめ さといも でんぶん さとう 油 マヨネーズ	黒糖パン じゃがいも でんぶん サラダ油
赤	ぶたにく 牛乳 とうふ うすあげ いか みそ	ぶたにく たまご 牛乳 うみつこ節	ぶたにく だいず ツナ 牛乳	しろみ魚 あつあげ 牛乳	とうふ えび ベーコン 牛乳
緑	にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう もやし こんにやく しょうが とうもろこし もも	にんじん ピーマン ねぎ きゅうり キャベツ しいたけ しょうが にんにく	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー きゅうり とうもろこし トマト にんにく	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ほうれんそう ピーマン たまねぎ レモン	にんじん ねぎ ピーマン しいたけ たけのこ
栄養価	小学校 エネルギー 606kcal たんぱく質 25.0g 脂質 15.3g 中学校 エネルギー 693kcal たんぱく質 28.6g 脂質 16.8g	エネルギー 636kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.1g	エネルギー 629kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.9g	エネルギー 634kcal たんぱく質 26.9g 脂質 18.7g	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.1g 脂質 21.6g
中学校	エネルギー 788kcal たんぱく質 31.1g 脂質 22.1g	エネルギー 771kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.5g	エネルギー 765kcal たんぱく質 32.4g 脂質 24.1g	エネルギー 770kcal たんぱく質 31.8g 脂質 21.0g	エネルギー 748kcal たんぱく質 27.5g 脂質 25.0g

※ 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。