

4月 献立 予定表 食事の後片付けと準備を上手にしよう 中学校用 三原市東部共同調理場

日付	献立表		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	血・筋肉・骨を作る食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
6 (火)	 焼きスパゲティ  海藻サラダ		699 24.4	豚肉	牛乳 あおのり わかめ しらす干し	人参 ピーマン	キャベツ もやし 大根 レモン コーン	こくとうパン スパゲッティ 砂糖	ごま油
7 (水)	 きんぴらずし うどん汁 プリン		783 22.1	豚ひき肉 油あげ	牛乳 わかめ	人参 さいいんげん ねぎ	ごぼう しょうが しいたけ たまねぎ	米 砂糖 ほうとう プリン	ごま油
8 (木)	 ポークビーンズ ごぼうのサラダ		759 30.0	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	人参	たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう キャベツ コーン	リッチパン じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま
9 (金)	 麻婆豆腐 パンサンスー		784 30.7	豆腐 豚ひき肉 赤みそ チキンハム	牛乳	人参 ねぎ	たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ごんにやく きゅうり キャベツ	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油
12 (月)	 豚肉と大豆のみそ煮 キャベツの梅かつお和え		786 28.6	豚肉 生あげ 大豆 赤みそ	牛乳	人参 さいいんげん ほうれん草	たまねぎ ごんにやく キャベツ 大根 うめ	米 じゃがいも 砂糖	
13 (火)	 ペンネのミートソース ハムサラダ		773 29.7	牛ミンチ 鶏ミンチ チキンハム	牛乳	人参	たまねぎ グリーンピース しめじ にんにく キャベツ コーン	こくとうパン ペンネ 砂糖	油
14 (水)	 ハッピーカレーライス フルーツ白玉		837 21.9	牛肉 豚肉	牛乳	人参	たまねぎ グリンピース にんにく パイン 桃 みかん りんご	米 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	
15 (木)	 ポトフ マカロニサラダ		708 26.0	鶏肉 ツナ	牛乳		たまねぎ 大根 キャベツ にんにく コーン	バイパン じゃがいも マカロニ 砂糖	油
16 (金)	 ビビンバ もずくスープ みかんゼリー		751 21.9	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 もずく	ごまつな 人参 ねぎ	もやし にんにく しめじ ほししいたけ たまねぎ	米 砂糖 トック みかんゼリー	ごま油 ごま
19 (月)	 コロッケ キャベツゆかり和え 豚汁		816 23.7	豚肉 豆腐 味噌	牛乳	ゆかり 人参 ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ ごんにやく しょうが	米 コロッケ じゃがいも	油 ごま
20 (火)	 ひよこ豆入りポテトスープ ツナサラダ		752 26.4	ひよこまめ ベーコン ツナ	牛乳	人参 パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	リッチパン じゃがいも	ごま マヨネーズ
21 (水)	 肉じゃが 三色和え	郷土料理 「肉じゃが」 広島	762 23.9	なまあげ 牛肉	牛乳	人参 さいいんげん ほうれん草	たまねぎ ごんにやく キャベツ コーン	米 じゃがいも 砂糖	ごま ごま油
22 (木)	 焼きフランク ポイルキャベツ ABCマカロニスープ	世界の料理の日 「フランクフルト」 ドイツ	715 22.8	フランクフルト ベーコン	牛乳	チンゲンサイ 人参 パセリ	キャベツ たまねぎ	ロールパン 砂糖 マカロニ	
23 (金)	 高野豆腐の旨煮 いっぱい食べてほしいっ酢		793 29.7	高野豆腐 鶏肉 焼き竹輪	牛乳	人参 いんげん アスパラガス	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま
26 (月)	 筍ご飯 おこめん汁 苺ゼリー	三原季節の料理 「筍ご飯」	748 21.6	油あげ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ たまねぎ 大根 しめじ	米 砂糖 おこめん 苺ゼリー	
27 (火)	 スパゲティミートソース アスパラガスのサラダ		748 27.1	牛ミンチ 鶏ミンチ	牛乳	人参 アスパラガス	たまねぎ グリーンピース しめじ きゅうり キャベツ コーン	こくとうパン スパゲッティ 砂糖	ごま油
28 (水)	 とり天 たくあんあえ すまし汁		811 29.3	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく たくあん もやし えのきたけ しいたけ たまねぎ	米 小麦粉 でんぷん	油 ごま
30 (金)	 白身魚フライ あおのりポテト もずくの味噌汁		819 27.6	白身魚フライ 豆腐 油あげ 味噌	牛乳 あおのり もずく	人参 ねぎ	たまねぎ	米 じゃがいも	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	769	マグネシウム mg	99	レノール当量 μg	298	食塩 相当量 g	
たんぱく質 g	26.0	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.52		
脂質 g	20.1	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.43		
カルシウム mg	361	食物繊維 総量 g	5.3	ビタミン C mg	23		2.5