

4月 献立 予定表

食事の準備と後片付けを上手にしよう

中学校用

三原市東部共同調理場

日付	献立名	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
8 (月)	高野豆腐の旨煮 たこサラダ	772 31.9	高野豆腐 鶏肉 竹輪 たこ	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ たけのこ きゅうり キャベツ こんにやく	米 じゃがいも 砂糖	ごま 油
9 (火)	ホットドッグ (フランクフルト・ゆでキャベツ) ポテトスープ	684 26.9	豚フランクフルト ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン 砂糖 じゃがいも	
10 (水)	麻婆豆腐 ナムル	754 30.0	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく もやし きゅうり	米 砂糖 でんぷん	ごま ごま油
11 (木)	ビーフシチュー コールスローサラダ	762 25.7	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく コーン グリーンピース キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油
12 (金)	筍ご飯 とりじゃが汁 プリン	741 23.0	油あげ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 じゃがいも プリン	
15 (月)	鮭の塩焼き たくあんあえ おこめん汁	733 30.6	鮭 鶏肉 油あげ	牛乳	人参 ねぎ	たくあん もやし 玉ねぎ しめじ	米 おこめん	ごま
16 (火)	スパゲッティミートソース レモン風味のさっぱりあえ	692 26.5	合ひき肉 大豆	牛乳 わかめ しらす干し	人参	玉ねぎ グリーンピース しめじ きゅうり キャベツ レモン	黒糖パン スパゲッティ 砂糖	油
17 (水)	ハッピーカレーライス フルーツ白玉	798 22.1	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース にんにく バイン 桃 みかん りんご	米 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	
18 (木)	苺ジャム チキンビーンズ マカロニサラダ	748 33.3	大豆 鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも 砂糖 マカロニ	油
19 (金)	ゆかり 肉じゃが いっぱい食べてほしいっ酢	728 24.6	牛肉 生あげ 竹輪	牛乳	ゆかり 人参 さやいんげん アスパラガス	玉ねぎ こんにやく キャベツ もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま
22 (月)	ビビンバ 中華スープ みかんゼリー	723 24.8	豚ひき肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし にんにく 玉ねぎ コーン	米 砂糖 みかんゼリー	ごま ごま油
23 (火)	ポテトのベーコン煮 いかサラダ	736 25.7	ベーコン いか	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パイパン じゃがいも 砂糖	ごま 油
24 (水)	鶏肉のから揚げ キャベツのゆかり和え すまし汁	780 29.6	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 ねぎ	しょうが キャベツ えのきたけ 大根 玉ねぎ	米 でん粉	油
25 (木)	キーマカレーサンド ごぼうのサラダ	671 29.5	鶏ひき肉 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ コーン ごぼう キャベツ	コッペパン 小麦粉	油 マヨネーズ ごま
26 (金)	焼きししゃも ひじきの炒り煮 みそ汁	698 26.8	油あげ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 ししゃも ひじき	人参 さやいんげん ねぎ	玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油
30 (火)	ホキフライ グリーンポテト チンゲンサイのスープ	700 26.5	ホキフライ ベーコン	牛乳	パセリ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	米粉パン じゃがいも	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	733	マグネシウム mg	96	リノール当量 μg	291	食塩相当量g	
たんぱく質 g	27.3	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.56		
脂質 g	20.3	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.46		
カルシウム mg	353	食物繊維 総量 g	5.9	ビタミン C mg	15		2.6