

# 4月 献立 予定表

## 中学校用

### 三原市西部共同調理場

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)	肉じゃが キャベツのおかか和え <small>郷土料理 ~広島~</small>	702 29.5	豚肉 なまあげ 削り節	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	油
9 (火)	鶏肉のピリ辛煮 わかめと玉ねぎの味噌汁	719 28.9	とりにく なまあげ 味噌	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん ねぎ	こんにゃく たまねぎ にんにく しめじ	こめ じゃがいも さとう	油
10 (水)	ナポリタン アスパラサラダ <small>旬:アスパラガス</small>	642 25.8	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン アスパラガス	たまねぎ しめじ キャベツ とうもろこし	ロールパン スパゲティ さとう	油
11 (木)	豚肉のブルゴギ風 三色ナムル	627 24.6	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ もやし	こめ さとう でん粉	油 ごま油
12 (金)	魚のレモン風味 ABCマカロニスープ	770 36.5	メルルーサ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン たまねぎ	黒糖パン でん粉 さとう マカロニ	油
15 (月)	ビビンバ 韓国風スープ <small>世界味めぐり ~韓国~</small>	650 26.3	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん ねぎ	もやし にんにく たまねぎ キャベツ	こめ さとう トック	ごま油
16 (火)	魚の照り煮 じゃがいものみそ汁	713 29.4	さば なまあげ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	
17 (水)	ハムマヨサラダ ミネストローネ 紅白だんご <small>入学お祝い献立</small>	660 23.3	チキンハム 豚肉	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし セロリー にんにく	ロールパン じゃがいも マカロニ 紅白だんご	マヨネーズ (卵不使用) 油
18 (木)	ハッピーカレーライス フルーツ和え <small>入学お祝い献立</small>	670 20.8	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん バイン	こめ じゃがいも 小麦粉 レモンゼリー	バター
19 (金)	チキンとポテトの マリアナソースがらめ 野菜たっぷりスープ	813 32.0	とりにく 豚肉 だいず	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ セロリー	黒糖パン じゃがいも でん粉 さとう マカロニ	油
22 (月)	高野豆腐の卵とじ たくあんあえ <small>カルシウム・鉄分 アップ献立</small>	689 28.3	鶏肉 高野豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ほししいたけ 沢庵 キャベツ	こめ じゃがいも さとう	油
23 (火)	あじの竜田揚げ 豚汁	812 40.2	あじ 豚肉 なまあげ 味噌	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが こんにゃく	こめ でん粉 じゃがいも	油
24 (水)	焼きスパゲティー グリーンサラダ <small>人気メニュー</small>	600 29.7	いか 豚肉 ツナ	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	米粉パン スパゲティ	油 マヨネーズ (卵不使用)
25 (木)	五目金平 おこめん汁 <small>三原の季節料理</small>	674 23.3	あぶらあげ 豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	たけのこ ごぼう こんにゃく たまねぎ	こめ さとう おこめん じゃがいも	油
26 (金)	厚揚げのミートソース煮 ツナサラダ	778 32.1	豚ひき肉 なまあげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ 枝豆 しめじ キャベツ きゅうり レモン	リッチパン でん粉 さとう	油
29 (月)	 <b>昭和の日</b>							
30 (火)	大豆の五目煮 ポテトカレーサラダ <small>カルシウム アップ献立</small>	766 30.0	だいず 鶏肉 なまあげ チキンハム	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく きゅうり	こめ さとう じゃがいも	油 マヨネーズ (卵不使用)

* 今月の栄養価		エネルギー kcal	705	マグネシウム mg	101	ビタミンB1 当量 μg	237	食塩 相当量 g
たんぱく質	g	28.8	鉄	mg	2.8	ビタミン B1	mg	0.39
脂質	g	21.5	亜鉛	mg	3.3	ビタミン B2	mg	0.43
カルシウム	mg	353	食物繊維 総量	g	7.3	ビタミン C	mg	16