

4月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
			ち に く 血 や 肉 に な る	か ら だ ち ょう し 体 の 調 子 を と と の え る	エ ネ ル ギ ー の も と に な る
8 (月)	ポークビーンズ ごぼうとひじきのマヨサラダ	613 26.7	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん ごぼう マッシュルーム グリーンピース キャベツ	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
9 (火)	まーぼー豆腐 はるさめサラダ	603 24.7	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ あかみそ とりささみ	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ きゅうり とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま
10 (水)	やきそば アスパラのごまあえ	519 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス はくさい	コッペパン やきそば サラダあぶら さとう すりごま
11 (木)	さかなのねぎソースかけ ゆでブロッコリー すましじる	531 23.2	ぎゅうにゅう ホキ とうふ わかめ さくらがたかまぼこ	ねぎ ブロッコリー にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	こめ かたくりこ あぶら さとう
12 (金)	ハッピーカレー ミネラルサラダ おいわいこんだて	582 19.2	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ かいそうミックス	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
15 (月)	はくさいのスープに ツナポテサラダ	581 22.8	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ きゅうり	チーズパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
16 (火)	ぶたにくのみそいため かきたまじる おいわいゼリー	557 22.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご とうふ	にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ おいわいゼリー
17 (水)	ミートスパゲティー はるキャベツのビーンズサラダ	554 23.9	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし キャベツ	こめこパン スパゲティー オリーブあぶら さとう サラダあぶら
18 (木)	にくじゃが きりぼしだいこんの マヨあえ ひろしまけんの きょうどりょうり	603 21.4	ぎゅうにゅう あつあげ ぎゅうにく ポークハム	たまねぎ にんじん インゲン きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ むぎ じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ
19 (金)	ビビンバ とうふのちゅうかスープ かんこくの りょうり	569 24.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ とりささみ わかめ	こまつな にんじん もやし たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら しろごま
22 (月)	ひろしまコロケ ミニサラダ ふわふわたまごスープ	685 24.4	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	りんごパン あぶら さとう
23 (火)	やさいのごもくに ちぐさあえ	515 19.6	ぎゅうにゅう とりももにく ポークハム	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ インゲン はくさい ほうれんそう	こめ さとも こんにやく さとう サラダあぶら
24 (水)	さんさいうどん こまつなのいためもの ブルーベリータルト	523 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ベーコン	さんさい しいたけ たまねぎ にんじん しろねぎ こまつな とうもろこし	うどん サラダあぶら ブルーベリータルト
25 (木)	さわらのごまだれやき だいこんなます みそじる	562 25.0	ぎゅうにゅう さわら あつあげ みそ	だいこん にんじん ゆず たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう すりごま かたくりこ さつまいも
26 (金)	かみってる！GoGoのため だんごじる	561 18.7	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とりももにく	たけのこ にんじん ごぼう インゲン はくさい たまねぎ	こめ いとこんにやく ごまあぶら さとう しらたまだんご
30 (火)	ししゃものいそべあげ ゆでえだまめ みぞれじる	581 24.9	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりももにく あぶらあげ	えだまめ にんじん しいたけ こまつな だいこん	こめ こむぎこ あぶら かたくりこ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	571	マグネシウム mg	83	ナトリウム当量 μg	217	食塩
たんぱく質 g	23.0	鉄 mg	2.3	ビタミン B1 mg	0.44	相当量g
脂質 g	18.3	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	324	食物繊維 総量 g	5.2	ビタミン C mg	13	2.1