

4月 献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂
8 (月)	ポークビーンズ ごぼうとひじきのマヨサラダ 黒糖パン	755 32.3	大豆 豚肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ごぼう キャベツ	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
9 (火)	麻婆豆腐 春雨サラダ	782 30.3	豆腐 赤みそ 豚ミンチ 鶏ささ身	牛乳	にんじん	たまねぎ 椎茸 白ねぎ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油 白ごま
10 (水)	焼きそば アスパラのごま和え コッペパン	665 29.5	豚肉 竹輪	牛乳 青のり	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ 白菜	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油 すりごま
11 (木)	魚のねぎソースかけ ゆでブロッコリー すまし汁	684 27.5	ホキ 豆腐 桜型かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ みつば ブロッコリー にんじん	えのきたけ たまねぎ	米 片栗粉 砂糖	油
12 (金)	ハッピーカレー ミネラルサラダ お祝い献立	754 23.2	鶏もも肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
15 (月)	白菜のスープ煮 ツナポテサラダ チーズパン	714 27.3	ウインナー ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 しめじ きゅうり	チーズパン じゃがいも 砂糖	ノンエッグマ ヨネーズ
16 (火)	豚肉のみそ炒め かきたま汁 お祝いゼリー	708 27.2	豚肉 赤みそ 卵 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 お祝いゼリー	ごま油
17 (水)	ミートスパゲティー 春キャベツのビーンズサラダ 米粉パン	712 29.6	豚ミンチ 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ	米粉パン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
18 (木)	肉じゃが 切干大根のマヨ和え 広島県の郷土料理	780 26.1	厚揚げ 牛肉 ポークハム	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	たまねぎ 切干大根	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ すりごま
19 (金)	ビビンバ 豆腐の中華スープ 韓国の料理	733 30.0	豚ミンチ 豆腐 鶏ささ身	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ	米 砂糖	ごま油 白ごま
22 (月)	広島コロッケ ミニサラダ ふわふわ卵スープ りんごパン	822 28.6	ベーコン 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	りんごパン 砂糖	油
23 (火)	野菜の五目煮 干草和え	665 23.8	鶏もも肉 ポークハム	牛乳	にんじん インゲン ほうれん草	たけのこ たまねぎ 椎茸 白菜	米 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油
24 (水)	山菜うどん 小松菜の炒め物 ブルーベリータルト	574 25.7	豚肉 かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん 小松菜	山菜 椎茸 たまねぎ 白ねぎ とうもろこし	うどん ブルーベリー タルト	サラダ油
25 (木)	鰯のごまだれ焼き 大根なます みそ汁	719 29.7	鰯 厚揚げ 味噌	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ゆず たまねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	すりごま
26 (金)	嗜みってる! GoGo炒め だんご汁	669 21.2	油揚げ 豚肉 味噌 鶏もも肉	牛乳	にんじん インゲン	たけのこ ごぼう 白菜 たまねぎ	米 砂糖 糸こんにゃく 白玉団子	ごま油
30 (火)	ししやもの磯辺揚げ ゆで枝豆 みぞれ汁	740 29.3	鶏もも肉 油揚げ	牛乳 ししやも 青のり	にんじん 小松菜	枝豆 椎茸 大根	米 小麦粉 片栗粉	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	717	マグネシウム mg	100	レチノール当量 μg	256	食塩
たんぱく質 g	27.6	鉄 mg	3.0	ビタミン B1 mg	0.57	相当量g
脂質 g	21.2	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	350	食物繊維 総量 g	6.6	ビタミン C mg	16	2.6