

5月 献立予定表 望ましい食べ方を身につけよう 小学校用 三原市東部共同調理場

日付	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
			血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
1 (水)	牛乳、お粥、なまあげのちゅうかに もやしのナムル	567 23.8	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん たけのこ もやし こまつな にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま
2 (木)	牛乳、コッペパン、りんごジャム とりにくとやさいのスープに ひよこまめのサラダ	529 19.6	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ パセリ	コッペパン りんごジャム マヨネーズ じゃがいも
7 (火)	牛乳、コッペパン、ハンバーグ コーンキャベツ オニオンスープ	589 24.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ にんにく	コッペパン さとう あぶら じゃがいも
8 (水)	牛乳、お粥、さんしよくどん すましじる こどものひのこんだて かしわもち	615 25.9	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ とりにく わかめ	さやいんげん しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう かしわもち
9 (木)	牛乳、カリッパン、なづけスパゲティー せとうちレモンサラダ 大分県の郷土料理 「とりてん」	579 20.1	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ひろしまなづけ にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン	リッチパン スパゲッティ あぶら さとう
10 (金)	牛乳、お粥、とりてん きりぼしだいこんのごまあえ とうふじる	638 25.7	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく きりぼしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう じゃがいも
13 (月)	牛乳、お粥、ハヤシライス フレンチサラダ アーモンドフライ	576 17.9	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく キャベツ アスパラガス コーン	こめ じゃがいも こめこ あぶら さとう スナックアーモンド
14 (火)	牛乳、こくとうパン、チリコンカン ツナサラダ	571 25.4	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト にんにく キャベツ きゅうり	こくとうパン マカロニ さとう マヨネーズ
15 (水)	牛乳、お粥、こうやどうふのたまごとじに あまずあえ	551 22.0	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご チキンハム	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな だいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら
16 (木)	牛乳、コッペパン、あげしゅうまい グリーンポテト しろいんげんのトマトスープ	572 21.8	ぎゅうにゅう しゅうまい とりにく てぼうまめ	パセリ たまねぎ にんじん セロリー トマト	コッペパン あぶら じゃがいも
17 (金)	牛乳、お粥、さばのカレーやき おかかあえ わかめスープ	563 24.8	ぎゅうにゅう さば かつおぶし かまぼこ とうふ わかめ	にんじん こまつな キャベツ もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら
20 (月)	牛乳、お粥、こぎつねずし しらたまだんごじる すめし	566 20.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ さとう しらたまだんご
21 (火)	牛乳、コッペパン、とりにくのケチャップに コールスローサラダ	583 24.3	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう あぶら
22 (水)	牛乳、お粥、ホイコーロー パンサンスー 中国の料理 「ホイコーロー」	535 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご チキンハム	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ たけのこ こんにやく きゅうり	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら
23 (木)	牛乳、コッペパン、コロッケ そらまめ とうもろこしのスープ	616 21.5	ぎゅうにゅう ベーコン	そらまめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	コッペパン コロッケ あぶら
24 (金)	牛乳、お粥、ぶたにくとだいずのみそに おこめんサラダ	601 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ だいず あかみそ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん きゅうり コーン	こめ じゃがいも さとう おこめん ごま ごまあぶら
27 (月)	牛乳、お粥、さつきごはん すいとんじる プリン 三原の季節料理 「さつきごはん」	590 22.5	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ ぶたにく	にんじん ほししいたけ アスパラガス たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま すいとん じゃがいも プリン
28 (火)	牛乳、米粉パン、しるなしたんたんめん えだまめサラダ	584 24.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ	もやし たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが きゅうり えだまめ キャベツ	こめこパン スパゲッティ さとう ごま あぶら
29 (水)	牛乳、お粥、あじのおやき キャベツのゆかりあえ みそしる	549 26.4	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ゆかり にんじん ねぎ	こめ じゃがいも
30 (木)	牛乳、コッペパン、ドライカレー てっちゃんサラダ	542 25.6	ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ひじき ツナ しらすぼし	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり	コッペパン こむぎこ ごま マヨネーズ
31 (金)	牛乳、お粥、ふりかけ いとこんぶとじゃがいものにも ちくわのわふうあえ	538 20.7	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ こうやどうふ ちくわ	こんにやく にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	574	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	199	食塩
	たんぱく質 g	23.0	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g
	脂質 g	18.9	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
	カルシウム mg	328	食物繊維 総量 g	4.5	ビタミン C mg	10	1.9