

5月 献立 予定表 望ましい食べ方を身につけよう 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
1 (水)	生揚げの中華煮 もやしのナムル	768 29.9	生揚げ 豚肉 赤味噌	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく たけのこ にんにく もやし	米 砂糖	ごま油 ごま
2 (木)	りんごジャム 鶏肉と野菜のスープ煮 ひよこ豆のサラダ	659 23.7	ひよこ豆 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	コッペパン りんごジャム じゃがいも	マヨネーズ
7 (火)	ハンバーグ コーンキャベツ オニオンスープ	707 27.8	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
8 (水)	三色丼 すまし汁 かしわもち	806 32.4	鶏ひき肉 卵 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参 ねぎ	しょうが たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 かしわもち	
9 (木)	菜漬けスパゲティ 瀬戸内レモンサラダ	696 23.1	ベーコン	牛乳 わかめ	人参 広島菜漬	玉ねぎ にんにく マッシュルーム きゅうり コーン キャベツ レモン	リッチパン スパゲッティ 砂糖	油
10 (金)	とり天 切干大根のごま和え 豆腐汁	801 29.1	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃがいも	油 ごま
13 (月)	ハヤシライス フレンチサラダ アーモンドフライ	761 22.0	牛肉	牛乳	人参 アスパラガス	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	米 小麦粉 じゃがいも 米粉 砂糖	油 スナックアーモンド
14 (火)	チリコンカン ツナサラダ	721 31.4	大豆 牛ひき肉 ツナ	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	黒糖パン マカロニ 砂糖	マヨネーズ
15 (水)	高野豆腐の卵とじ煮 甘酢あえ	745 27.5	高野豆腐 鶏肉 卵 チキンハム	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油
16 (木)	揚げしゅうまい グリーンポテト 白いんげんのトマトスープ	692 25.7	しゅうまい 鶏肉 手亡豆	牛乳	パセリ 人参 トマト	玉ねぎ セロリー	コッペパン じゃがいも	油
17 (金)	さばのカレー焼き おかか和え わかめスープ	723 28.7	さば かつお節 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油
20 (月)	こぎつねずし 白玉団子汁	700 25.1	豚ひき肉 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 白玉団子	
21 (火)	鶏肉のケチャップ煮 コールスローサラダ	742 30.1	鶏肉 大豆	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも 砂糖	油
22 (水)	回鍋肉 パンサンスー	727 25.6	豚肉 赤味噌 卵 チキンハム	牛乳	人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ こんにゃく きゅうり	米 砂糖	油 ごま ごま油
23 (木)	コロッケ そら豆 とうもろこしのスープ	742 25.7	ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ	そら豆 玉ねぎ コーン	コッペパン コロッケ	油
24 (金)	豚肉と大豆の味噌煮 おこめんサラダ	811 30.2	豚肉 生揚げ 大豆 赤味噌	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく きゅうり コーン	米 じゃがいも 砂糖 おこめん	ごま ごま油
27 (月)	さつきごはん すいとん汁 プリン	739 27.7	えび 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 アスパラガス ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 すいとん じゃがいも プリン	ごま
28 (火)	汁なし担々麺 枝豆サラダ	705 29.4	豚ひき肉 赤味噌	牛乳	チンゲンサイ 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが きゅうり 枝豆 キャベツ	米粉パン スパゲッティ 砂糖	ごま 油
29 (水)	鱈の塩焼き キャベツのゆかり和え 味噌汁	718 30.4	あじ 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 ねぎ	キャベツ	米 じゃがいも	
30 (木)	ドライカレー てっちゃんサラダ	678 31.8	鶏ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 ひじき しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ きゅうり	コッペパン 小麦粉	ごま マヨネーズ
31 (金)	ふりかけ 糸昆布とじゃがいもの煮物 竹輪の和風和え	720 25.8	鶏肉 高野豆腐 竹輪	牛乳 昆布	人参	こんにゃく 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	731	マグネシウム	mg	97	レチノール当量	μg	239	食塩	
	たんぱく質	g	鉄	mg	2.8	ビタミン B1	mg	0.53	相当量g	
	脂質	g	亜鉛	mg	3.1	ビタミン B2	mg	0.46		
	カルシウム	mg	食物繊維 総量	g	5.9	ビタミン C	mg	13		2.5