

5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
1 (水)	いちごジャム ブロッコリーのサラダ アスパラのミルクスープ <small>旬:アスパラガス</small>	683 25.5	ツナ 鶏肉	牛乳 牛乳	ブロッコリー にんじん アスパラガス	きゅうり とうもろこし 玉ねぎ コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも	マヨネーズ (卵不使用)
2 (木)	厚揚げの味噌煮 小松菜のごま和え かしわもち <small>端午の節句 献立</small>	764 29.6	なまあげ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ こんにやく もやし	こめ 砂糖 でん粉 柏餅	油 ごま
7 (火)	豚丼 若竹汁 <small>旬:たけのこ</small>	682 30.4	豚肉 豆腐 あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ しめじ こんにやく たけのこ	こめ 砂糖	油
8 (水)	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト	709 29.9	豚ひき肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	セロリー 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり とうもろこし	ロールパン スパゲティ 砂糖	油
9 (木)	マーボー豆腐 キャベツの中華サラダ	720 32.1	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 味噌 チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ 砂糖 でん粉	油 ごま油
10 (金)	魚の新茶揚げ コーンキャベツ チンゲンサイのスープ <small>季節の料理</small>	737 38.2	メルルーサ 豚肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ しめじ	黒糖パン 小麦粉	油
13 (月)	チキンカレーライス 瀬戸内レモンサラダ	701 23.2	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ しょうが レモン きゅうり キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油
14 (火)	大豆のいそ煮 かきたま汁	747 34.8	だいず 鶏肉 なまあげ たまご 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	こんにやく えのきたけ 玉ねぎ	こめ 砂糖	油
15 (水)	ジャージャー麺 ちくわのサラダ	583 27.1	豚ひき肉 赤みそ 竹輪	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ	米粉パン スパゲティ 砂糖	ごま ごま油
16 (木)	はっすん おかか和え <small>郷土料理 ~広島~</small>	701 30.5	鶏肉 高野豆腐 あぶらあげ 削り節	牛乳	ゆかり にんじん こまつな	たけのこ ごぼう こんにやく ほししいたけ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも 砂糖	
17 (金)	ししやものいそべ揚げ カラフルソテー グレイズトマトスープ <small>玄米を 使った献立</small>	777 33.1	子持ちししやも ベーコン 鶏肉	牛乳 あおのり	にんじん チンゲンサイ トマト	キャベツ コーン 玉ねぎ セロリー	黒糖パン 小麦粉 玄米	油
20 (月)	親子丼 小松菜のツナマヨ和え	702 27.1	鶏肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	玉ねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ 砂糖	マヨネーズ (卵不使用)
21 (火)	回鍋肉 切干大根の バンバンジー <small>世界味めぐり ~中国~</small>	666 29.2	豚肉 赤みそ 中味噌 鶏ささ身	牛乳	ピーマン	にんにく 玉ねぎ しょうが しめじ キャベツ もやし 切干大根 きゅうり	こめ 砂糖	油 ごま
22 (水)	ポークビーンズ コーンサラダ	741 30.4	だいず 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり マッシュルーム とうもろこし キャベツ	パインパン じゃがいも 砂糖	油
23 (木)	とりじゃが汁 黒糖ビーンズ <small>季節の料理</small>	670 30.7	えび 鶏肉 なまあげ 味噌 黒糖ビーンズ	牛乳	アスパラガス にんじん ねぎ	コーン 玉ねぎ こんにやく	こめ 砂糖 じゃがいも	油
24 (金)	イカの更紗揚げ あおのりポテト キャベツのスープ <small>かみかみ献立</small>	635 34.6	いか 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン	ロールパン でん粉 じゃがいも	油
27 (月)	広島菜漬け丼 ワンタンスープ	646 24.4	豚肉 鶏肉	牛乳	広島菜漬け にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しめじ しょうが ほししいたけ	こめ 砂糖 ワンタンビー じゃがいも	油 ごま
28 (火)	魚の味噌煮 白玉団子汁	746 29.7	さば 赤みそ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ	こめ 砂糖 白玉団子	
29 (水)	鶏肉と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ	732 28.4	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	リッチパン じゃがいも 砂糖	油
30 (木)	とり天 ポイルキャベツ すまし汁 <small>郷土料理 ~大分~</small>	789 29.4	鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	こめ 小麦粉 でん粉 ふ	油
31 (金)	きつねうどん 和風ポテトサラダ お米でメープルマフィン	612 21.7	あぶらあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも マフィン	マヨネーズ (卵不使用)

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	702	マグネシウム mg	104	1日1人当量	μg	257	食塩
たんぱく質 g	29.5	鉄 mg	2.9	ビタミン B1	mg	0.39	相当量g
脂質 g	22.1	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2	mg	0.46	
カルシウム mg	371	食物繊維 総量 g	7.5	ビタミン C	mg	17	2.9