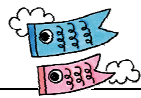


5月献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

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 ちようし 体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
1 (水)	しおやきそば ひじきとえだまめのマヨあえ	562 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちくわ	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ キャベツ えだまめ	エネルギーの もとになる
2 (木)	とりそぼろどん すましじる かしわもち こどものひメニュー	600 25.4	ぎゅうにゅう とりミンチ だいず たまご とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース えのきたけ みつば	こめ さとう サラダあぶら かしわもち
7 (火)	とりにくのてりやき いんげんのごまあえ わかたけじる	566 24.5	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ わかめ とうふ	インゲン にんじん たけのこ しいたけ ねぎ	こめ さとう かたくりこ すりごま
8 (水)	コーンラーメン キャベツとベーコンのソテー メープルマフィン	551 24.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	とうもろこし にんじん たまねぎ もやし しろねぎ キャベツ あおピーマン	ちゅうかめん サラダあぶら メープルマフィン
9 (木)	ぶたにくとひろしまなのいためもの かきたまじる あまなつ	530 22.3	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ひろしまな キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ あまなつ	こめ ごまあぶら かたくりこ
10 (金)	チキンカレー おこめんサラダ	609 20.0	ぎゅうにゅう とりももにく	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも おこめん しろごま さとう ごまあぶら
13 (月)	さかなのバジルやき ゆでブロッコリー コーンポタージュ	658 33.3	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	ブロッコリー にんじん とうもろこし とうもろこし たまねぎ パセリ	ごまパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
14 (火)	ほいこうろう さんしょくナムル ちゅうごくの りょうり	526 23.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ポークハム	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ こまつな もやし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ
15 (水)	マカロニサラダ ほうれんそうとたまごのスープ	570 22.6	ぎゅうにゅう たまご とりむねにく	にんじん きゅうり たまねぎ しめじ ほうれんそう	こくとうパン マカロニ じゃがいも かたくりこ ノンエッグマヨネーズ
16 (木)	といてん ゆかりあえ おおいたけんのりょうり さといものみそじる	664 25.6	ぎゅうにゅう とりももにく あぶらあげ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しろねぎ ゆかり	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さといも
17 (金)	じゃがいものごもくに しそわかめあえ	498 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ わかめ ツナ	グリーンピース にんじん ごぼう しいたけ インゲン はくさい きゅうり かおり	こめ じゃがいも こんにやく さとう すりごま
20 (月)	にくだんごのスープに イカのマリネ	540 25.2	ぎゅうにゅう いか	たまねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ キャベツ きゅうり レモン	チーズパン サラダあぶら さとう
21 (火)	あつあげとやさいのおかか アスパラのごまあえ	546 21.4	ぎゅうにゅう とりももにく あつあげ かつおぶし ポークハム	にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ インゲン アスパラガス はくさい	こめ こんにやく さとう サラダあぶら しろごま
22 (水)	ドライカレー ポテトサラダ ヨーグルト	600 28.1	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし きゅうり	ナン サラダあぶら こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
23 (木)	さかなのしんちゃあげ こんぶあえ さつまじる	579 26.4	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ とりむねにく あぶらあげ みそ	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも こんにやく
24 (金)	こうやどうふのうまに きりぼしだいこんのマヨあえ みはらの りょうり	589 27.3	ぎゅうにゅう えび とりももにく こうやどうふ ツナ	アスパラガス たまねぎ にんじん インゲン しいたけ きりぼしだいこん こまつな	こめ さとう しろごま サラダあぶら こんにやく ノンエッグマヨネーズ すりごま
27 (月)	ひろしまトンチキレモン フレンチサラダ	658 29.9	ぎゅうにゅう ぶたにく とりももにく チキンハム	たまねぎ ねぎ エリンギ にんじん レモン キャベツ きゅうり	ココアパン こむぎこ こめこ あぶら サラダあぶら さとう
28 (火)	ジャージャンどうふ たまごスープ	546 24.0	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたミンチ たまご とりささみ	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ	こめ さとう かたくりこ
29 (水)	アスパラとトマトのスパゲティー ツナサラダ	540 21.9	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	アスパラガス たまねぎ にんじん とうもろこし エリンギ パセリ トマト キャベツ きゅうり レモン	こめこパン スパゲティー オリーブあぶら さとう
30 (木)	あじのさいきょうやき ゆでそらまめ おこめんじる	545 30.9	ぎゅうにゅう あじ みそ とりむねにく	そらまめ はくさい にんじん しろねぎ	こめ さとう おこめん
31 (金)	だいずのいそに だいこんのゴマネーズあえ	627 23.1	ぎゅうにゅう わかめ だいず ひじき ツナ とりももにく あつあげ	にんじん ごぼう インゲン しいたけ だいこん こまつな	こめ こんにやく さとう サラダあぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	576	マグネシウム mg	91	レチノール当量 μg	210	食塩	
	たんぱく質 g	25.0	鉄 mg	2.3	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g	
	脂質 g	18.9	亜鉛 mg	2.9	ビタミン B2 mg	0.42		
	カルシウム mg	334	食物繊維 総量 g	5.2	ビタミン C mg	11		2.0