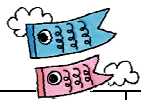


# 5月献立表



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
1 (水)	塩焼きそば ひじきと枝豆のマヨ和え	724 30.7	豚肉 竹輪	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ ねぎ	もやし キャベツ 枝豆	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油 すりごま ノンエッグマ ヨネーズ
2 (木)	とりそぼろ丼 ずまし汁 柏餅	750 30.5	鶏ミンチ 大豆 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん みつば	玉ねぎ ごぼう 椎茸 グリーンピース えのきたけ	米 砂糖 柏餅	サラダ油
7 (火)	鶏肉の照り焼き いんげんのごま和え 若竹汁	743 30.6	鶏もも肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	インゲン にんじん ねぎ	たけのこ 椎茸	米 砂糖 片栗粉	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	629 27.9	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン	とうもろこし 玉ねぎ もやし 白ねぎ キャベツ	中華麺 メープルマ フィン	サラダ油
9 (木)	豚肉と広島菜の炒め物 かきたま汁 甘夏	682 26.9	豚肉 卵 豆腐	牛乳	広島菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ 甘夏 えのきたけ	米 片栗粉	ごま油
10 (金)	チキンカレー おこめんサラダ	787 24.1	鶏もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 じゃがいも おこめん	サラダ油 白ごま ごま油
13 (月)	魚のバジル焼き ゆでブロッコリー コーンポタージュ	818 41.5	ホキ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	とうもろこし 玉ねぎ	ごまパン じゃがいも 小麦粉	サラダ油
14 (火)	回鍋肉 三色ナムル	679 28.3	豚肉 赤みそ ポークハム	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 白菜 椎茸 たけのこ	米 砂糖 片栗粉	ごま油
15 (水)	マカロニサラダ ほうれん草と卵のスープ	699 27.2	卵 鶏むね肉	牛乳	にんじん ほうれん草	きゅうり 玉ねぎ しめじ	黒糖パン マカロニ じゃがいも 片栗粉	ノンエッグマ ヨネーズ
16 (木)	とり天 ゆかり和え 里芋のみそ汁	864 32.0	鶏もも肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ゆかり	キャベツ 玉ねぎ しめじ 白ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 里芋	油
17 (金)	じゃがいもの五目煮 しそわかめ和え	600 25.4	豚肉 さつま揚げ 竹輪 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん インゲン かおり	グリーンピース ごぼう 椎茸 白菜 きゅうり	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	すりごま
20 (月)	肉団子のスープ煮 イカのマリネ	662 30.3	いか	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ レモン 白菜 しめじ キャベツ きゅうり	チーズパン 砂糖	サラダ油
21 (火)	厚揚げと野菜のおかか煮 アスパラのごま和え	706 25.8	鶏もも肉 厚揚げ かつお節 ポークハム	牛乳	にんじん インゲン アスパラガス	ごぼう 玉ねぎ 椎茸 白菜	米 こんにやく 砂糖	サラダ油 白ごま
22 (水)	ドライカレー ポテトサラダ ヨーグルト	741 34.1	豚ミンチ 大豆 チキンハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ グリーンピース とうもろこし きゅうり	ナン 小麦粉 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
23 (木)	魚の新茶揚げ 昆布和え さつま汁	745 31.9	ホキ 鶏むね肉 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 さつまいも こんにやく	油
24 (金)	高野豆腐のうま煮 切干大根のマヨ和え	718 33.2	えび ツナ 鶏もも肉 高野豆腐	牛乳	アスパラガス にんじん インゲン 小松菜	玉ねぎ 椎茸 切干大根	米 砂糖 こんにやく	白ごま サラダ油 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	814 36.5	豚肉 鶏もも肉 チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ レモン エリンギ キャベツ きゅうり	ココアパン 小麦粉 砂糖	油 サラダ油
28 (火)	ジャージャン豆腐 卵スープ	709 29.4	厚揚げ 豚ミンチ 卵 鶏ささ身	牛乳	にんじん ねぎ	椎茸 もやし 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 片栗粉	
29 (水)	アスパラとトマトのスパゲティー ツナサラダ	692 27.1	ベーコン ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん パセリ トマト	玉ねぎ レモン とうもろこし エリンギ キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティー 砂糖	オリーブ油
30 (木)	鰯の西京焼き ゆでそら豆 おこめん汁	711 39.2	鰯 味噌 鶏むね肉	牛乳	にんじん	そら豆 白菜 白ねぎ	米 砂糖 おこめん	
31 (金)	大豆のいそ煮 大根のゴマネーズ和え	767 27.5	大豆 鶏もも肉 厚揚げ ツナ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん インゲン 小松菜	ごぼう 椎茸 大根	米 砂糖 こんにやく	サラダ油 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	726	マグネシウム mg	110	リノール当量 μg	250	食塩	
	たんぱく質 g	30.5	鉄 mg	2.9	ビタミン B1 mg	0.55	相当量g	
	脂質 g	22.2	亜鉛 mg	3.5	ビタミン B2 mg	0.49		
	カルシウム mg	363	食物繊維 総量 g	6.7	ビタミン C mg	14		2.5