

4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	
8 (火)	肉じゃが キャベツのおかか和え	702 29.5	豚肉 生あげ けずりぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油	
9 (水)	魚のレモン風味 ビーンズスープ	725 37.1	メルルーサ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん チンゲンサイ	レモン汁 たまねぎ セロリー	コッペパン でん粉 さとう	油	
10 (木)	厚揚げのミートソース煮 ツナサラダ	680 26.7	豚ひき肉 生あげ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しめじ キャベツ きゅうり レモン汁	米 でん粉 さとう	油	
11 (金)	焼きスパゲティー グリーンサラダ	610 29.7	いか 豚肉 ツナ	牛乳 あおのり	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり とうもろこし	米粉パン スパゲティ	油 マヨネーズ (卵不使用)	
14 (月)	豚丼 鶏ごぼうスープ	669 29.3	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ こんにやく ごぼう しょうが	米 さとう	油	
15 (火)	ハッピーカレーライス フルーツ和え	675 20.8	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん パイ	米 じゃがいも 小麦粉 レモンゼリー	バター	
16 (水)	春のポトフ 切干大根のうめはるサラダ 紅白だんご	831 28.5	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ にんにく 切干大根 きゅうり とうもろこし うめ	黒糖パン じゃがいも 紅白だんご	油 マヨネーズ (卵不使用)	
17 (木)	ビビンバ 韓国風スープ	649 26.5	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん ねぎ	もやし にんにく たまねぎ しめじ	米 さとう トック	ごま油	
18 (金)	野菜たっぷりラーメン ポテトサラダ 豆乳プリンタルト	656 29.3	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	とうもろこし キャベツ たまねぎ きゅうり	中華めん じゃがいも タルト	油 マヨネーズ (卵不使用)	
21 (月)	振替休日								
22 (火)	豚肉のブルコギ風 三色ナムル	627 24.6	豚肉	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ もやし	米 さとう でん粉	油 ごま油	
23 (水)	いちごジャム マカロニサラダ ふわふわスープ	734 30.5	ツナ 鶏肉 たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ	コッペパン いちごジャム マカロニ パン粉	油 マヨネーズ (卵不使用)	
24 (木)	とり天 そえ野菜 玉ねぎのみそ汁	825 31.4	鶏肉 生あげ 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ だいこん たまねぎ	米 小麦粉 でん粉	油	
25 (金)	チキンビーンズ カラフルサラダ	703 29.6	大豆 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう	油	
28 (月)	高野豆腐の卵とじ たくあんあえ	689 28.3	鶏肉 高野豆腐 たまご	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ たくあん キャベツ	米 じゃがいも さとう	油	
30 (水)	フランクフルト ポイルキャベツ 小松菜のスープ	676 28.0	フランクフルト 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ とうもろこし たまねぎ しめじ	コッペパン さとう		

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	693	マグネシウム mg	90	レチノール当量 μg	238	食塩
	たんぱく質 g	28.3	鉄 mg	2.6	ビタミン B1 mg	0.43	相当量g
	脂質 g	21.2	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.44	
	カルシウム mg	341	食物繊維 総量 g	7.6	ビタミン C mg	18	2.7