

4月献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひづけ 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
8 (火)	はくさいのスープに ツナポテサラダ	538 20.6	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	たまねぎ にんにく はくさい こまつな しめじ きゅうり	こくとうパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
9 (水)	まーぼー豆腐 はるさめサラダ	601 25.2	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ あかみそ とりささみ	しょうが にんにく たまねぎ にんにく しいたけ しろねぎ きゅうり とうもろこし	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ
10 (木)	やきスパゲティー アスパラのごまあえ	522 23.3	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ちくわ	キャベツ もやし にんにく アスパラガス はくさい	コッペパン スパゲティー サラダあぶら さとう すりごま
11 (金)	ハッピーカレー ミネラルサラダ	582 19.1	ぎゅうにゅう とりももにく わかめ かいそうミックス	たまねぎ にんにく グリーンピース にんにく しょうが はくさい とうもろこし	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
14 (月)	ぶたにくのみそいため すましじる おいわいゼリー	547 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ かまぼこ	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ おいわいゼリー
15 (火)	ポークビーンズ フレンチサラダ	643 28.5	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんにく マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも サラダあぶら さとう
16 (水)	さかなのねぎソースかけ とんじる	578 26.4	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ しょうが にんにく たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう さといも
17 (木)	イタリアンスパゲティー はるキャベツのビーンズサラダ	513 20.7	ぎゅうにゅう ウインナー だいず	とうもろこし たまねぎ にんにく あおピーマン エリンギ にんにく トマト きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら さとう サラダあぶら
18 (金)	かみってる! GoGoのため だんごじる	549 18.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく みそ とりももにく	たけのこ にんにく ごぼう インゲン はくさい たまねぎ	こめ いとこんにやく ごまあぶら さとう しらたまだんご
21 (月)	やさいのごもくに ちぐさあえ	511 19.0	ぎゅうにゅう とりももにく ポークハム	たけのこ にんにく たまねぎ しいたけ インゲン ほうれんそう はくさい	こめ さといも こんにやく さとう サラダあぶら
22 (火)	コロッケ ミニサラダ ふわふわたまごスープ	549 20.3	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ チンゲンサイ とうもろこし	コッペパン あぶら さとう
23 (水)	さわらのごまだれやき だいこんなます みそしる	546 24.5	ぎゅうにゅう さわら とうふ みそ	しょうが だいこん にんにく ゆず たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう すりごま かたくりこ さつまいも
24 (木)	にくだんごのトマトに マカロニサラダ	711 23.1	ぎゅうにゅう にくだんご	トマト たまねぎ にんにく エリンギ パセリ きゅうり	リッチパン じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ
25 (金)	ビビンバ とうふのちゅうかスープ	569 25.0	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず とうふ とりささみ わかめ	こまつな にんにく もやし ぜんまい にんにく たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら しろごま
28 (月)	ぶたにくとひろしまなの いためもの かきたまじる	522 21.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ひろしまな キャベツ たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ ねぎ	こめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも
30 (水)	とりてん ゆでブロッコリー もずくのおしる	616 24.8	ぎゅうにゅう とりももにく もずく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ ブロッコリー にんにく えのきたけ もやし ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	569	マグネシウム mg	79	1日ノル当量 μg	221	食塩
たんぱく質 g	22.6	鉄 mg	1.9	ビタミン B1 mg	0.44	相当量g
脂質 g	17.6	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	300	食物繊維 総量 g	4.8	ビタミン C mg	12	2.1