

4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	2群	3群	4群	5群	6群
8 (火)	 白菜のスープ煮 ツナポテサラダ	658 24.4	魚・肉・卵・豆・豆製品 ウインナー ツナ	牛乳・乳製品・小魚・海藻 牛乳	緑黄色野菜 にんじん 小松菜	その他の野菜 玉ねぎ 白菜 しめじ きゅうり	穀類・いも類・砂糖 黒糖パン じゃがいも	油脂 ノンエッグマ ヨネーズ
9 (水)	 麻婆豆腐 春雨サラダ	779 30.9	豆腐 赤みそ 豚ミンチ 鶏ささ身	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ 椎茸 白ねぎ きゅうり とうもろこし	米 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油
10 (木)	 焼きスパゲティー アスパラのごま和え	672 29.0	豚肉 竹輪	牛乳 青のり	にんじん アスパラガス	キャベツ もやし 白菜	コッペパン スパゲティー 砂糖	サラダ油 すりごま
11 (金)	 ハッピーカレー ミネラルサラダ	754 23.2	鶏もも肉	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが 白菜 とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
14 (月)	 豚肉のみそ炒め すまし汁 お祝いゼリー	695 24.1	豚肉 赤みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 お祝いゼリー	ごま油
15 (火)	 ポークビーンズ フレンチサラダ	796 34.5	大豆 豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
16 (水)	 魚のねぎソースかけ 豚汁	743 31.5	ホキ 豚肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	しょうが 玉ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 里芋	油
17 (木)	 イタリアンスパゲティー 春キャベツのビーンズサラダ	658 25.6	ウインナー 大豆	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト	とうもろこし 玉ねぎ エリンギ にんにく きゅうり キャベツ	コッペパン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
18 (金)	 噛みってる！GoGo炒め だんご汁	654 20.8	油揚げ 豚肉 みそ 鶏もも肉	牛乳	にんじん インゲン	たけのこ ごぼう 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 糸こんにゃく 白玉団子	ごま油
21 (月)	 野菜の五目煮 千草和え	661 23.1	鶏もも肉 ポークハム	牛乳	にんじん インゲン ほうれんそう	たけのこ 玉ねぎ 椎茸 白菜	米 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油
22 (火)	 コロッケ ミニサラダ ふわふわ卵スープ	660 23.5	卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン 砂糖	油
23 (水)	 鯖のごまだれ焼き 大根なます みそ汁	700 29.1	鯖 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 ゆず 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	すりごま
24 (木)	 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ	883 27.9	肉団子	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ きゅうり	リッチパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	ノンエッグマ ヨネーズ
25 (金)	 ビビンバ 豆腐の中華スープ	733 30.7	豚ミンチ 大豆 豆腐 鶏ささ身	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ ぜんまい にんにく	米 砂糖	ごま油 白ごま
28 (月)	 豚肉と広島菜の炒め物 かきたま汁	677 25.9	豚肉 卵	牛乳	広島菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ	米 片栗粉 じゃがいも	ごま油
30 (水)	 とり天 ゆでブロッコリー もずくのお汁	803 31.2	鶏もも肉 豆腐	牛乳 もずく	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが にんにく えのきたけ もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 片栗粉	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	720	マグネシウム mg	95	レノール当量 μg	264	食塩
たんぱく質 g	27.2	鉄 mg	2.4	ビタミン B1 mg	0.58	相当量g
脂質 g	20.5	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.47	
カルシウム mg	321	食物繊維 総量 g	6.2	ビタミン C mg	14	2.6