

5月 献立予定表 望ましい食べ方を身につけよう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				血や肉に なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
1 (木)	 	ジャージャーめん ハムマヨサラダ	610 24.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ チキンハム	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ
2 (金)	 	ぎゅうどん そくせきづけ	523 20.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく しおこんぶ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにやく しろねぎ キャベツ アスパラガス	こめ さとう
7 (水)	 	チキンカレー ツナサラダ かしわもち	603 21.9	ぎゅうにゅう とり ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こむぎこ ごま あぶら さとう かしわもち
8 (木)	 	ポテトのベーコンに ひじきのマヨネーズサラダ	576 21.8	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ひじき	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも マヨネーズ ごま
9 (金)	 	みそカツどん ボイルキャベツ すましじる	572 24.4	ぎゅうにゅう ヒレカツ あかみそ とうふ かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま
12 (月)	 	さばのしおやき たくあんあえ みそしる	596 27.1	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ あぶらあげ みそ	たくあん もやし たまねぎ にんじん ねぎ	こめ ごま じゃがいも
13 (火)	 	チリコンカン さんしょくあえ	564 24.8	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト にんにく キャベツ ほうれんそう コーン	コッペパン マカロニ さとう ごま ごまあぶら
14 (水)	 	こうやどうふのたまごとしに きりぼしだいこんのごまあえ	567 24.3	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり たまご ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま
15 (木)	 	あげしゅうまい ナムル わかめスープ	541 22.0	ぎゅうにゅう しゅうまい とり とうふ わかめ	にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ ねぎ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら
16 (金)	 	ぶたにくのしょうがいため もずくスープ こざかなアーモンド	584 25.7	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく こざかなアーモンド	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しめじ ほししいたけ もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら
19 (月)	 	だいずのごもくに ごまあえ	565 23.4	ぎゅうにゅう だいず とり なまあげ かくきりこんぶ しらすぼし	にんじん ごぼう こんにやく れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま
20 (火)	 	あじフライ コーンサラダ しろいんげんのトマトスープ	618 27.7	ぎゅうにゅう あじフライ とり てぼうまめ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー トマト	コッペパン あぶら さとう じゃがいも
21 (水)	 	ホイコーロー はるさめスープ	531 20.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ ほししいたけ たけのこ もやし チンゲンサイ	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
22 (木)	 	なづけスパゲッティ たまごサラダ	624 23.6	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ひろしまなづけ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら マヨネーズ
23 (金)	 	さつきごはん けんちんじる プリン	569 22.8	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ とり とうふ	にんじん ほししいたけ アスパラガス だいこん こんにやく ごぼう ねぎ	こめ さとう ごま プリン
26 (月)	 	じゃがいものそぼろに カルちゃんサラダ	516 22.5	ぎゅうにゅう あいびきにく ツナ ひじき チーズ しらすぼし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	こめ じゃがいも さとう あぶら
27 (火)	 	ハンバーグ そらまめ やさいのスープ	575 25.2	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	そらまめ たまねぎ セロリー にんじん キャベツ	コッペパン さとう じゃがいも
28 (水)	 	こいわしのからあげ きりぼしだいこんのいために とんじる	551 21.5	ぎゅうにゅう こいわしのからあげ きりぼしだいこん とうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しめじ ごぼう たまねぎ こんにやく ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう じゃがいも
29 (木)	 	チョコクリーム ケニアのカランガシチュー いかとツナのサラダ	566 24.5	ぎゅうにゅう とり いか ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり	コッペパン チョコクリーム じゃがいも ごま あぶら さとう
30 (金)	 	きんぴらずし おこめんスープ あまなつみかん	509 18.0	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく	にんじん ごぼう さやいんげん しょうが たまねぎ チンゲンサイ しめじ あまなつみかん	こめ さとう ごま あぶら おこめん

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	568	マグネシウム mg	76	1日1人当量 μg	220	食塩
たんぱく質 g	23.3	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.43	相当量g
脂質 g	18.1	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	328	食物繊維 総量 g	4.7	ビタミン C mg	11	2.0