

5月 献立 予定 表 望ましい食べ方を身につけよう

中学校用

三原市東部共同調理場

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
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類・砂糖	油脂
1 (木)	  ジャージャー麺 ハムマヨサラダ	771 30.5	豚ひき肉 赤味噌 チキンハム	牛乳	人参	しょうが しめじ 玉ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ でん粉	ごま油 ごま マヨネーズ
2 (金)	  牛丼 即席漬け	710 25.1	牛肉	牛乳 塩昆布	人参 アスパラガス	玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ こんにゃく キャベツ	米 砂糖	
7 (水)	  チキンカレー ツナサラダ かしわもち	789 27.3	鶏肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 粕餅	ごま 油
8 (木)	  ポテトのベーコン煮 ひじきのマヨネーズサラダ	726 27.0	ベーコン ツナ	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	玉ねぎ コーン 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)	  味噌カツ丼 ポイルキャベツ すまし汁	734 28.1	ヒレカツ 赤味噌 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま
12 (月)	  さばの塩焼き たくあん和え 味噌汁	768 31.2	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	たくあん もやし 玉ねぎ	米 じゃがいも	ごま
13 (火)	  チリコンカン 三色和え	712 30.6	大豆 牛ひき肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ トマト ほうれん草	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ コーン	コッペパン マカロニ 砂糖	ごま ごま油
14 (水)	  高野豆腐の卵とじ煮 切干大根のごま和え	766 30.6	高野豆腐 鶏肉 卵 竹輪 かつお節	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	ごま
15 (木)	  揚げしゅうまい ナムル わかめスープ	651 26.0	しゅうまい 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	もやし きゅうり にんにく 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	油 ごま ごま油
16 (金)	  豚肉のしょうが炒め もずくスープ 小魚アーモンド	777 31.5	豚肉	牛乳 もずく 小魚アーモンド	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが しめじ 干しいたけ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油
19 (月)	  大豆の五目煮 ごま和え	762 29.4	大豆 鶏肉 生揚げ	牛乳 角切りこんぶ しらす干し	人参 さやいんげん	ごぼう きゅうり こんにゃく れんこん キャベツ	米 砂糖	油 ごま
20 (火)	  あじフライ コーンサラダ 白いんげんのトマトスープ	739 31.6	あじフライ 鶏肉 手亡豆	牛乳	人参 トマト	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
21 (水)	  回鍋肉 春雨スープ	725 26.3	豚肉 赤味噌	牛乳	人参 ピーマン チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ 干しいたけ たけのこ もやし	米 砂糖 春雨	油 ごま油
22 (木)	  菜漬スパゲッティ 卵サラダ	789 28.8	ベーコン 卵	牛乳	人参 広島菜漬け	玉ねぎ マッシュルーム しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ	オリーブ油 マヨネーズ
23 (金)	  さつぎごはん けんちん汁 プリン	750 28.6	えび 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 アスパラガス ねぎ	干しいたけ 大根 ごぼう こんにゃく	米 砂糖 プリン	ごま
26 (月)	  じゃがいものそぼろ煮 カルちゃんサラダ	702 28.5	合びき肉 ツナ	牛乳 ひじき チーズ しらす干し	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ	米 砂糖 じゃがいも	油
27 (火)	  ハンバーグ そら豆 野菜のスープ	690 29.1	ハンバーグ ベーコン	牛乳	人参	そら豆 玉ねぎ セロリー キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	
28 (水)	  小いわしのから揚げ 切干大根の炒め煮 豚汁	747 27.2	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 小いわしのから揚げ	人参 さやいんげん ねぎ	切干大根 しめじ ごぼう 玉ねぎ しょうが こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油
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	696 30.0	鶏肉 いか ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも 砂糖	チョコクリー ム ごま 油
30 (金)	  きんぴら寿司 おこめんスープ 甘夏みかん	694 22.3	豚ひき肉 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう しょうが 玉ねぎ しめじ 甘夏みかん	米 砂糖 おこめん	ごま 油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	735	マグネシウム mg	92	ビタミンD μg	258	食塩
たんぱく質 g	28.5	鉄 mg	2.8	ビタミンB1 mg	0.58	相当量g
脂質 g	20.9	亜鉛 mg	3.2	ビタミンB2 mg	0.46	
カルシウム mg	357	食物繊維 総量 g	6.1	ビタミンC mg	14	2.6