

5月 献立予定表



しょうがっこう 小 学 校 用

三原市西部共同調理場

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
1 (木)	 	あつあげのみそに こまつなごまあえ かしわもち	たんこのせつ く	634 24.8	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにゃく こまつな もやし	こめ あぶら さとう でんぶん ごま かしわもち
2 (金)	 	マーシャルビーンズ ポテトカレーサラダ ミネストローネ		623 22.0	ぎゅうにゅう チキンハム ぶたにく	きゅうり たまねぎ にんじん セロリー トマトダイス にんにく	コッペパン じゃがいも さとう あぶら マカロニ マヨネーズ (卵不使用)
7 (水)	 	ジャージャーめん ブロッコリーのサラダ		529 23.5	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ きゅうり ブロッコリー とうもろこし	こめコパン スパゲティ さとう ごま マヨネーズ (卵不使用)
8 (木)	 	はっすん おかかあえ	きょうどりようり 〜ひろしま〜	570 25.0	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ けずりぶし	ゆかり にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ キャベツ こまつな きゅうり	こめ じゃがいも さとう
9 (金)	 	ちくわのしんちゃあげ ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	きせつのりよう	545 23.8	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく だいず	キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ とうもろこし	コッペパン こむぎこ あぶら
12 (月)	 	ほいごうろう きりぼしだいこんの パンパンジー	せかいあじめぐ り	541 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ちゅうみそ とりささみ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ビーマン しめじ きりぼしだいこん もやし きゅうり	こめ あぶら さとう ごま
13 (火)	 	れんこんのもの かきたまじる		583 25.1	ぎゅうにゅう ひじき とりにく なまあげ たまご とうふ わかめ	れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん えのきたけ たまねぎ	こめ あぶら さとう
14 (水)	 	とりにくとやさいのスープに ごぼうサラダ		518 22.7	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ごぼう きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも あぶら さとう
15 (木)	 	みそカツ ポイルキャベツ すましじる		591 22.4	ぎゅうにゅう とんかつ あかみそ 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 ふ
16 (金)	 	チキンのトマトに アスパラソテー		554 23.4	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん しめじ たまねぎ トマトダイス さやいんげん にんにく アスパラガス キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも さとう あぶら
19 (月)	 	チキンカレーライス せとうちレモンサラダ		569 19.5	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら
20 (火)	 	ぶたにくのねぎソースいため だいこんのツナマヨあえ		559 23.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん きゅうり	こめ あぶら でんぶん マヨネーズ (卵不使用)
21 (水)	 	さかなのチリソースかけ コーンキャベツ オニオンスープ		566 28.3	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	にんにく しょうが トマトダイス キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コッペパン でんぶん あぶら さとう
22 (木)	 	とりじゃがじる こくとうビーンズ	きせつのりよう	555 25.9	ぎゅうにゅう むきえび とりにく なまあげ ちゅうみそ こくとうビーンズ	アスパラガス とうもろこし にんじん さやいんげん たまねぎ こんにゃく ねぎ	こめ さとう あぶら じゃがいも
23 (金)	 	きつねうどん わふうポテトサラダ メーブルマフィン		504 18.3	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも マヨネーズ (卵不使用) メーブルマフィン
26 (月)	 	じゃがいものそぼろに とうふじる		590 23.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく なまあげ とうふ あぶらあげ	ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん しめじ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも さとう
27 (火)	 	おやこどん こまつなのツナマヨあえ		570 22.5	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ	こめ さとう マヨネーズ (卵不使用)
28 (水)	 	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ ヨーグルト		578 25.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン スパゲティ あぶら さとう
29 (木)	 	さばのてりに ふのみそじる		640 28.3	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう ふ じゃがいも
30 (金)	 	イカのさらざあげ あおのりポテト キャベツのスープ	かみかみこんだて	600 30.1	ぎゅうにゅう いか あおのり ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	コッペパン でんぶん あぶら じゃがいも

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	571	マグネシウム mg	81	1日ノル当量 μ g	225	食塩
たんぱく質 g	24.1	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.31	相当量g
脂質 g	19.3	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	333	食物繊維 総量 g	5.9	ビタミン C mg	13	2.2