

5月 献立 予定表

中学校用 三原市西部共同調理場

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)	厚揚げの味噌煮 小松菜のごま和え かしわもち	762 29.6	なまあげ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	玉ねぎ こんにゃく もやし	米 砂糖 でん粉 柏餅	油 ごま
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	756 26.6	チキンハム 豚肉	牛乳	にんじん トマトダイス	きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも 砂糖 マカロニ	マヨネーズ (卵不使用) 油
7 (水)	ジャージャー麺 ブロッコリーのサラダ	639 28.3	豚ひき肉 赤みそ ツナ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが 玉ねぎ にんにく きゅうり ほししいたけ とうもろこし	米粉パン スパゲティ 砂糖	ごま マヨネーズ (卵不使用)
8 (木)	はっすん おかか和え	701 30.5	鶏肉 高野豆腐 あぶらあげ 削り節	牛乳	ゆかり にんじん 小松菜	たけのこ ごぼう こんにゃく ほししいたけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	
9 (金)	ちくわの新茶揚げ ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	708 31.3	竹輪 豚肉 大豆	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ 玉ねぎ しめじ とうもろこし	コッペパン 小麦粉	油
12 (月)	回鍋肉 切干大根の パンバンジー	666 29.2	豚肉 赤みそ 中味噌 鶏ささみ	牛乳	ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ もやし 切干大根 きゅうり	米 砂糖	油 ごま
13 (火)	れんこんの煮もの かきたま汁	715 30.6	鶏肉 なまあげ 卵 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん 玉ねぎ こんにゃく えのきたけ	米 砂糖	油
14 (水)	鶏肉と野菜のスープ煮 ごぼうサラダ	648 27.8	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
15 (木)	味噌カツ ポイルキャベツ すまし汁	746 26.1	とんかつ 赤みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 ふ	油
16 (金)	チキンのトマト煮 アスパラソテー	699 28.5	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマトダイス さやいんげん アスパラガス	しめじ 玉ねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも 砂糖	油
19 (月)	チキンカレーライス 瀬戸内レモンサラダ	701 23.2	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ レモン とうもろこし	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖	バター 油
20 (火)	豚肉のねぎソース炒め 大根のツナマヨ和え	688 27.7	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 でん粉	油 マヨネーズ (卵不使用)
21 (水)	魚のチリソースかけ コーンキャベツ オニオンスープ	712 35.5	メルルーサ 鶏肉	牛乳	トマトダイス にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン でん粉 砂糖	油
22 (木)	とりじゃが汁 黒糖ビーンズ	672 30.8	えび 鶏肉 なまあげ 中味噌 黒糖ビーンズ	牛乳	アスパラガス にんじん さやいんげん ねぎ	とうもろこし 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油
23 (金)	きつねうどん 和風ポテトサラダ メープルマフィン	612 21.7	あぶらあげ ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも メープル マフィン	マヨネーズ (卵不使用)
26 (月)	じゃが芋のそぼろ煮 豆腐汁	723 28.8	豚ひき肉 なまあげ 豆腐 あぶらあげ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 じゃがいも	油
27 (火)	親子丼 小松菜のツナマヨ和え	702 27.1	鶏肉 卵 ツナ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ ほししいたけ キャベツ	米 砂糖	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	709 29.9	豚ひき肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマトピューレ	玉ねぎ しめじ セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン スパゲティ 砂糖	油
29 (木)	さばの照り煮 ふの味噌汁	750 30.9	さば あぶらあげ 中味噌	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 ふ じゃがいも	
30 (金)	イカの更紗揚げ あおりのポテト キャベツのスープ	750 37.7	いか 豚肉	牛乳 あおりの	にんじん	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	コッペパン でん粉 じゃがいも	油

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	703	マグネシウム mg	96	ナトリウム当量 μg	260	食塩相当量 g
	たんぱく質 g	29.1	鉄 mg	2.9	ビタミン B1 mg	0.39	
	脂質 g	22.5	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.44	
	カルシウム mg	363	食物繊維 総量 g	7.7	ビタミン C mg	18	2.9