

5月献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

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 血 や 肉 に なる	からだ 体の調子を ととのえる	エネルギー のもとになる
1 (木)		にくだんごのトマトに ツナサラダ	549 21.8	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	トマト たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり レモン	こくとうパン じゃがいも さとう
2 (金)		さんしょくどん すましじる かしわもち こどものひメニュー	583 24.8	ぎゅうにゅう とりミンチ だいず たまご とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう サラダあぶら かしわもち
7 (水)		とりにくのこめからあげ こんぶあえ みそじる	614 23.1	ぎゅうにゅう とりももにく こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく はくさい にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	こめ こめこ あぶら
8 (木)		チリコンカンサンド ハムマリネ	529 25.8	ぎゅうにゅう だいず ぶたミンチ とりミンチ チキンハム	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり レモン	コッペパン かたくりこ サラダあぶら さとう
9 (金)		チキンカレー アーモンドサラダ	611 20.2	ぎゅうにゅう とりももにく ちくわ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース はくさい きゅうり	こめ サラダあぶら じゃがいも アーモンド さとう
12 (月)		ほいこうろう もやしのナムル ちゅうごくの りょうり	542 25.0	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とりささみ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しいたけ たけのこ もやし こまつな	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ しろうごま
13 (火)		わかめうどん チンゲンさいのいためもの メープルマフィン	473 19.7	ぎゅうにゅう とりももにく かまぼこ わかめ ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ チンゲンサイ とうもろこし	うどん サラダあぶら メープルマフィン
14 (水)		あじのてりやき ゆでブロッコリー かきたまじる	501 25.7	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	しょうが ブロッコリー えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう かたくりこ
15 (木)		チキンピーズ ごぼうとひじきのマヨサラダ	712 27.1	ぎゅうにゅう だいず とりももにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ごぼう キャベツ	リッチパン じゃがいも サラダあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ
16 (金)		みそカツどん あいちけんのりょうり (みそカツ・ゆでキャベツ) もずくおしる	603 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ もずく とうふ	キャベツ えのきたけ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら すりごま こむぎこ パンこ
19 (月)		こまつなとぶたにくのカレーふうみ とうふのちゅうかスープ	587 23.4	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	こまつな たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ むぎ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ
20 (火)		ささみとひろしまのスパゲティー チーズサラダ	477 22.6	ぎゅうにゅう とりささみ チーズ	たまねぎ にんじん ひろしまな えのきたけ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら サラダあぶら
21 (水)		さかなのしんちゃあげ はくさいのゆかりあえ さつまじる	560 25.4	ぎゅうにゅう ホキ とりむねにく みそ	はくさい にんじん ゆかり たまねぎ だいこん ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さつまいも
22 (木)		とりにくのクリームに はるキャベツのフレンチサラダ	613 24.5	ぎゅうにゅう とりももにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら さとう
23 (金)		じゃがいものそばろに おかかあえ みはりの りょうり	524 25.9	ぎゅうにゅう えび とりミンチ さつまあげ ポークハム かつおぶし	アスパラガス たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ インゲン はくさい こまつな	こめ さとう しろうごま じゃがいも こんにゃく サラダあぶら
26 (月)		あつあげのみそに キャベツのレモンあえ	592 23.7	ぎゅうにゅう あつあげ とりももにく みそ ポークハム	たまねぎ にんじん たけのこ インゲン しょうが キャベツ きゅうり レモン	こめ サラダあぶら さとう
27 (火)		やきそば アスパラのごまあえ	529 26.4	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり とりささ み	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス はくさい	コッペパン やきそば サラダあぶら すりごま さとう
28 (水)		こいわしのからあげ ゆでそらまめ とんじる	587 22.7	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく とうふ みそ	そらまめ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さといも かたくりこ
29 (木)		やさしいゴロゴロトマトソース コーンポタージュ	585 24.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず ウインナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト レモン とうもろこし グリンピース	コッペパン じゃがいも かたくりこ こむぎこ サラダあぶら
30 (金)		こうやどうふのうまに だいこんのツナマヨあえ	565 24.4	ぎゅうにゅう とりももにく こうやどうふ ツナ	グリンピース たまねぎ にんじん インゲン しいたけ だいこん こまつな	こめ サラダあぶら こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	579	マグネシウム mg	83	1日ノル当量 μg	217	食塩
たんぱく質 g	24.2	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
脂質 g	18.0	亜鉛 mg	2.8	ビタミン B2 mg	0.41	
カルシウム mg	325	食物繊維 総量 g	5.3	ビタミン C mg	12	2.1