

5月献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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・豆制品	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)	肉団子のトマト煮 ツナサラダ 黒糖パン	670 26.0	肉団子 ツナ	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ レモン エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	黒糖パン じゃがいも 砂糖	
2 (金)	三色丼 すまし汁 柏餅 子どもの日メニュー	732 29.4	鶏ミンチ 大豆 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 枝豆 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 柏餅	サラダ油
7 (水)	鶏肉のこめから揚げ 昆布和え みそ汁 黒糖パン	794 28.1	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 大根 白菜 玉ねぎ	米 米粉	油
8 (木)	チリコンカンサンド ハムマリネ コッペパン	646 31.2	大豆 豚ミンチ 鶏ミンチ チキンハム	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ レモン にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 片栗粉 砂糖	サラダ油
9 (金)	チキンカレー アーモンドサラダ 黒糖パン	784 24.4	鶏もも肉 竹輪	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油 アーモンド
12 (月)	回鍋肉 もやしのナムル 中国の料理 黒糖パン	699 30.7	豚肉 赤みそ 鶏ささ身	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 白菜 しょうが 椎茸 玉ねぎ もやし たけのこ	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま
13 (火)	わかめうどん チンゲン菜の炒め物 メープルマフィン 黒糖パン	535 22.5	鶏もも肉 かまぼこ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	玉ねぎ とうもろこし	うどん メープルマ フィン	サラダ油
14 (水)	鱈の照り焼き ゆでブロッコリー かきたま汁 黒糖パン	644 30.5	鱈 卵 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	
15 (木)	チキンビーンズ ごぼうとひじきのマヨサラダ リッチパン	883 32.8	大豆 ツナ 鶏もも肉	牛乳 ひじき	にんじん パセリ	玉ねぎ ごぼう マッシュルーム キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ
16 (金)	みそカツ丼 (みそカツ・ゆでキャベツ) もずくのお汁 愛知県の料理 黒糖パン	749 23.7	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ もやし 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 すりごま 小麦粉 パン粉
19 (月)	小松菜と豚肉のカレー風味 豆腐の中華スープ 麦ご飯	756 28.3	豚肉 卵 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし	米 麦	ごま油 ノンエッグマ ヨネーズ
20 (火)	ささみと広島菜のスパゲティー チーズサラダ コッペパン	613 28.1	鶏ささ身	牛乳 チーズ	にんじん 広島菜	玉ねぎ 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	オリーブ油 サラダ油
21 (水)	魚の新茶揚げ 白菜のゆかり和え さつま汁 黒糖パン	721 30.6	ホキ 鶏むね肉 味噌	牛乳	にんじん ゆかり ねぎ	白菜 玉ねぎ 大根	米 小麦粉 片栗粉 さつまいも	油
22 (木)	鶏肉のクリーム煮 春キャベツのフレンチサラダ バインパン	759 29.4	鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり	バインパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油
23 (金)	じゃがいものそぼろ煮 おかか和え さつまいも	663 31.7	えび 鶏ミンチ さつま揚げ ポークハム かつお節	牛乳	アスパラガス にんじん インゲン 小松菜	玉ねぎ ごぼう 椎茸 白菜	米 砂糖 じゃがいも こんにゃく	白ごま サラダ油
26 (月)	厚揚げのみそ煮 キャベツのレモン和え 黒糖パン	768 28.8	厚揚げ みそ 鶏もも肉 ポークハム	牛乳	にんじん インゲン	玉ねぎ レモン たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖	サラダ油
27 (火)	焼きそば アスパラのごま和え コッペパン	680 32.6	豚肉 いか 鶏ささ身	牛乳 青のり	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ 白菜	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油 すりごま
28 (水)	小さいわしのから揚げ ゆでそら豆 豚汁 バインパン	762 27.5	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 小さいわし	にんじん ねぎ	そら豆 玉ねぎ	米 里芋	油 片栗粉
29 (木)	野菜ゴロゴロトマトソース コーンポタージュ コッペパン	720 29.3	豚ミンチ 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ レモン とうもろこし グリーンピース	コッペパン じゃがいも 片栗粉 小麦粉	サラダ油
30 (金)	高野豆腐のうま煮 大根のツナマヨ和え 豆ご飯	715 29.8	鶏もも肉 高野豆腐 ツナ	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ 椎茸 大根	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油 ノンエッグマ ヨネーズ

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	731	マグネシウム mg	100	1日ノル当量	μg	260	食塩
	たんぱく質 g	29.2	鉄 mg	2.8	ビタミン B1	mg	0.54	相当量g
	脂質 g	21.0	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2	mg	0.47	
	カルシウム mg	351	食物繊維 総量 g	6.8	ビタミン C	mg	14	2.6