

がつ こん だて よ てい ひょう かんしや た しよう がつ こう よう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 日付	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりよう			
			血やにくに なる あか	からだ 体の調子を ととのえる みどり	エネルギーの もとになる き	
4(火)	きのこシチュー キャロットサラ <small>みはらの きせつりょうり 「れんこんのきんぴら」</small>	524 20.4	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん えのきだけ しめじ チングンサイ だいこん キャベツ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ ごま あぶら さとう	
5(水)	さけのしおやき れんこんのきんぴら わかめのみそしる	592 29.7	ぎゅうにゅう さけ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごま	
6(木)	こまったくさんのサンドイッチ チキンワンタンスープ プリン	557 19.7	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ もやし チングンサイ	コッペパン じゃがいも マヨネーズ ワンタン ごまあぶら プリン	
7(金)	こうやどうふとだいすのおやこどん はくさいのごまづあえ アーモンドフライ	611 25.5	ぎゅうにゅう だいす こうやどうふ とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん しろねぎ はくさい もやし	こめ さとう ごま スナックアーモンド	
10(月)	カレーライス ヤムウンセン <small>タイのりょうり 「ヤムウンセン」</small>	513 18.6	ぎゅうにゅう ぶたにく えび	たまねぎ にんじん マッシュルーム ににく こんにゃく もやし キュウリ レモン	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
11(火)	あじフライ コーンキャベツ じゃがいものスープ	509 23.2	ぎゅうにゅう あじフライ ベーコン	キャベツ コーン チングンサイ たまねぎ にんじん バセリ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	
12(水)	あきのかおりごはん さつまいものみそしる りんごゼリー	538 19.3	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ほししいたけ にんじん しめじ ごぼう さやいんげん たまねぎ	こめ さとう さつまいも りんごゼリー	
13(木)	チキンビーンズ れんこんのマヨネーズサラダ	588 24.6	ぎゅうにゅう だいす とりにく ツナ	たまねぎ にんじん ににく れんこん キャベツ コーン	パインパン じゃがいも さとう マヨネーズ ごま	
14(金)	みそおでん たくあんのあえもの	540 20.5	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ みそ	こんにゃく だいこん たくあん もやし キャベツ にんじん	こめ じゃがいも さとう ごま	
17(月)	はっぽうさい だいがくまめ	597 23.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいす	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チングンサイ ににく	こめ ごまあぶら ごま さとう でんぶん さつまいも あぶら	
18(火)	しるなしたんなんめん たまごサラダ	530 22.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ たまご	もやし たまねぎ チングンサイ にんじん ねぎ しょうが キャベツ キュウリ	コッペパン スパゲッティ さとう ごま あぶら マヨネーズ	
19(水)	なまあげのちゅうかに わかめのナムル	562 23.5	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ キャベツ もやし ににく	こめ さとう ごまあぶら	
20(木)	いちごジャム ポトフ ツナマヨサラダ	559 23.1	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ににく きゅうり コーン	コッペパン いちごジャム じゃがいも ごま マヨネーズ	
21(金)	さばのみそやき キャベツのゆかりあえ すまじる	598 27.0	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ ゆかり えのきだけ だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう	
25(火)	キーマカレーサンド いかサラダ	594 26.1	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす いか	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	コッペパン こむぎこ あぶら ごま さとう	
26(水)	こぎつねずし いもに <small>やまがたけんの きょうどりょうり 「いもに」</small>	584 22.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう はくさい しろねぎ	こめ さとう さといも	
27(木)	ホットドック (フランクフルト・ボイルキャベツ) コーンスープ	582 23.3	ぎゅうにゅう ぶた フランクフルト とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん チングンサイ コーン	コッペパン さとう じゃがいも	
28(金)	キムチチゲ だいこんのちりめんあえ	568 23.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ チキンハム しらすぼし	こんにゃく はくさい キムチ ににく だいこん キュウリ にんじん	こめ じゃがいも ごまあぶら さとう ごま あぶら	

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	562	マグネシウム mg	82	レチノール当量 μg	210	食塩
たんぱく質 g	23.1	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g	
脂質 g	18.5	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40		
カルシウム mg	339	食物纖維 総量 g	4.7	ビタミン C mg	11	1.9	