

































がつ こん だて よ てい ひょう
4月 献 立 予 定 表

しょうじ じゆんび あとゆたづ しょうず
食事の準備と後片付けを上手にしよう

しょうがっ こう しょう
小学校 用

三原市東部共同調理場

ひ っ 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		エネルギーの もとになる
				血 や肉に なる	体 の調子を ととのえる	
8 (水)	 	こぎつねずし とりじゃがじる	570 23.1	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ とりにく とうふ みそ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ さとう じゃがいも
9 (木)	 	キーマカレーサンド かいそうサラダ	549 24.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず わかめ	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ レモン	コッペパン こむぎこ あぶら さとう
10 (金)	 	なまあげのちゅうかに こまつなのナムル	568 23.9	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん たけのこ もやし こまつな にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま
13 (月)	 	ビビンバ ちゅうかスープ みかんゼリー	542 19.7	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ とうふ ぶたにく	こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ	こめ さとう ごま ごまあぶら みかんゼリー
14 (火)	 	ホキフライ グリーンポテト チンゲンサイのスープ	630 26.0	ぎゅうにゅう ホキフライ とりにく	パセリ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	コッペパン あぶら さとう じゃがいも
15 (水)	 	ハッピーカレーライス フルーツしらたま	596 17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく パイン もも みかん りんご	こめ じゃがいも こむぎこ しらたまもち
16 (木)	 	スパゲッティミートソース ツナマヨサラダ	499 21.7	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく とりひきにく ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	しょうコッペパン スパゲッティ ごま マヨネーズ
17 (金)	 	わかめふりかけ にくじゃが いっぱいたべてほしいっす	557 20.9	ぎゅうにゅう わかめふりかけ ぎゅうにく なまあげ ちくわ	たまねぎ こんにやく にんじん さやいんげん キャベツ えだまめ もやし	こめ じゃがいも さとう ごま
20 (月)	 	たけのこごはん おこめんじる	481 16.4	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう おこめん
21 (火)	 	セルフポテトハムサンド とりにくとやさいのスープ	512 20.9	ぎゅうにゅう チキンハム とりにく	きゅうり にんじん たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも マヨネーズ
22 (水)	 	さけのしおやき キャベツのゆかりあえ みそしる	537 26.8	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ みそ	キャベツ ゆかり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも
23 (木)	 	いちごジャム ビーフシチュー せとうちレモンサラダ	555 20.0	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	にんじん たまねぎ しめじ にんにく トマト コーン だいこん キャベツ レモン	コッペパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら
24 (金)	 	とりてん こんぶあえ とうふじる	637 25.5	ぎゅうにゅう とりにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ わかめ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも
27 (月)	 	こうやどうふのうまに おかかあえ	556 23.3	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ちくわ チキンハム かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう ごま
28 (火)	 	ポークビーンズ マカロニサラダ	595 29.0	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら
30 (木)	 	フランクフルト コーンキャベツ オニオンスープ	569 22.3	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく	キャベツ コーン たまねぎ にんじん	コッペパン さとう あぶら じゃがいも

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	560	マグネシウム mg	74	レチノール当量 μg	209	食塩
たんぱく質 g	22.6	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
脂質 g	17.7	亜鉛 mg	2.4	ビタミン B2 mg	0.38	
カルシウム mg	318	食物繊維 総量 g	4.4	ビタミン C mg	11	2.0