

# 4月 献立 予定表

食事の準備と後片付けを上手にしよう

# 中学校用

三原市東部共同調理場

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
8 (水)	ござつねずし とりじゃが汁	771 29.4	豚ひき肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん ねぎ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	
9 (木)	キーマカレーサンド 海藻サラダ	689 30.6	豚ひき肉 大豆	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しめじ きゅうり キャベツ レモン	コッペパン 小麦粉 砂糖	油
10 (金)	生揚げの中華煮 小松菜のナムル	769 30.0	生揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 さやいんげん 小松菜	玉ねぎ こんにゃく たけのこ もやし にんにく	米 砂糖	ごま油 ごま
13 (月)	ビビンバ 中華スープ みかんゼリー	719 24.6	豚ひき肉 豆腐 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参	もやし にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 みかんゼリー	ごま ごま油
14 (火)	ホキフライ グリーンポテト チンゲンサイのスープ	751 29.9	ホキフライ 鶏肉	牛乳	パセリ 人参 チンゲンサイ	玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
15 (水)	ハッピーカレーライス フルーツ白玉	800 22.3	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリーンピース にんにく パイン もも みかん りんご	米 じゃがいも 小麦粉 白玉もち	
16 (木)	スパゲッティミートソース ツナマヨサラダ	649 27.4	牛ひき肉 鶏ひき肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり	小コッペパン スパゲッティ	ごま マヨネーズ
17 (金)	わかめふりかけ 肉じゃが いっぱい食べてほしいっ酢	749 26.0	わかめふりかけ 牛肉 生揚げ 竹輪	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ こんにゃく キャベツ 枝豆 もやし	米 じゃがいも 砂糖	ごま
20 (月)	たけのご飯 おこめん汁	655 20.1	油揚げ 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ	たけのこ 玉ねぎ	米 砂糖 おこめん	
21 (火)	セルフポテトハムサンド 鶏肉と野菜のスープ	641 25.5	チキンハム 鶏肉	牛乳	人参	きゅうり 玉ねぎ もやし	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ
22 (水)	鮭の塩焼き キャベツのゆかり和え みそ汁	702 30.4	鮭 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	ゆかり 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	米 じゃがいも	
23 (木)	苺ジャム ビーフシチュー 瀬戸内レモンサラダ	689 24.2	牛肉	牛乳 わかめ	人参 トマト	玉ねぎ しめじ にんにく コーン 大根 キャベツ レモン	コッペパン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 砂糖	ごま油
24 (金)	とり天 昆布和え 豆腐汁	796 28.9	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 塩昆布 わかめ	人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 小麦粉 でんぶん じゃがいも	油
27 (月)	高野豆腐の旨煮 おかか和え	749 29.3	高野豆腐 鶏肉 竹輪 チキンハム かつお節	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	ごま
28 (火)	ポークビーンズ マカロニサラダ	753 36.0	大豆 豚肉 ツナ	牛乳	人参	玉ねぎ 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 砂糖 マカロニ	油
30 (木)	フランクフルト コーンキャベツ オニオンスープ	679 25.8	フランクフルト 鶏肉	牛乳	人参	キャベツ コーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	723	マグネシウム mg	91	1日ノル当量 μg	245	食塩相当量 g	
たんぱく質 g	27.5	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.55		
脂質 g	20.3	亜鉛 mg	3.0	ビタミン B2 mg	0.45		
カルシウム mg	346	食物繊維 総量 g	5.8	ビタミン C mg	14	2.6	