

がつ こん だて よ てい ひょう
4月 献 立 予 定 表



しょうがっ こう よう
小 学 校 用

三原市西部共同調理場

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 ゅう にく 血 や肉に なる	からだ 体 の調子を ととのえる	き エネルギーの もとになる
8 (水)	やきスパゲティー グリーンサラダ	566 26.3	ぎゅうにゅう いか ぶたにく あおのり ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし きゅうり ブロッコリー	ローパン スパゲティ あぶら マヨネーズ
9 (木)	にくじゃが おかかあえ	572 24.9	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あつあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ こまつな	こめ あぶら じゃがいも さとう
10 (金)	あつあげのミートソースに フレンチサラダ	562 24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ロースハム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッパン でんぷん さとう あぶら
13 (月)	ビビンバ かんこくのりょうり かんこくふうスープ	528 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんにく にんじん こまつな もやし たまねぎ しめじ ねぎ	こめ さとう ごまあぶら トック
14 (火)	ごもくに ごまずあえ	545 20.9	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ わかめ	れんこん にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ あぶら さとう ごま
15 (水)	はるのポトフ うめマヨサラダ こうはくだんご	675 23.6	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし うめ	こくとうパン あぶら じゃがいも マヨネーズ こうはくだんご
16 (木)	ハッピーカレーライス フルーツあえ にゅうがくおいかいこんだて	555 17.8	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もも パイン	こめ じゃがいも こむぎこ バター レモンゼリー
17 (金)	さかなのレモンふうみ あおのりポテト ABCマカロニスープ	624 30.3	ぎゅうにゅう メルルーサ あおのり ぶたにく	レモン たまねぎ にんじん こまつな	コッパン でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ
20 (月)	ごもくきんぴら おこめんじる はるのみかく たけのこ	550 19.9	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とりにく	たけのこ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ さとう あぶら おこめん じゃがいも
21 (火)	ぶたにくのプルコギふう さんしょくナムル	511 20.6	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ もやし こまつな	こめ さとう ごまあぶら でんぷん
22 (水)	ナポリタン ポテトサラダ	509 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゅうり	こめこパン スパゲティ あぶら じゃがいも マヨネーズ
23 (木)	さばのみそに そえやさい ずましじる	584 25.9	ぎゅうにゅう さば ちゅうみそ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう ふ
24 (金)	コロッケ ブロッコリー ジュリアンスープ	602 22.1	ぎゅうにゅう ぶたにく	ブロッコリー セロリー たまねぎ にんじん	コッパン コロッケ あぶら さとう じゃがいも
27 (月)	ぶたどん とりごぼうスープ	548 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ にんじん しめじ こんにやく しょうが ごぼう ほうれんそう	こめ あぶら さとう
28 (火)	とりてん おおいたけのりょうり ゆかりあえ たまねぎのみそしる	660 25.7	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが にんにく キャベツ ゆかり たまねぎ だいこん にんじん ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら
30 (木)	こうやどうふのたまごとじ たくあんあえ	559 23.2	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ きゅうり たくあん	こめ あぶら じゃがいも さとう

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	572	マグネシウム mg	80	レチノール当量 μg	193	食塩	
たんぱく質 g	23.4	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.32	相当量g	
脂質 g	18.0	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.38		
カルシウム mg	319	食物繊維 総量 g	5.9	ビタミン C mg	15		2.1