

4月 献立 予定表



中学校用

三原市西部共同調理場

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)	焼きスパゲティー グリーンサラダ	706 32.4	いか 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ロールパン スパゲティ	油 マヨネーズ	
9 (木)	肉じゃが おかか和え	704 29.9	豚肉 厚揚げ かつお節	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ じゃがいも さとう	油	
10 (金)	厚揚げのミートソース煮 フレンチサラダ	707 30.5	豚肉 厚揚げ ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン でん粉 さとう	油	
13 (月)	ビビンバ 韓国風スープ 韓国の料理	648 26.4	豚肉 鶏肉	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	にんにく もやし たまねぎ しめじ	こめ さとう トック	ごま油	
14 (火)	五目煮 ごま酢和え	668 24.9	鶏肉 厚揚げ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにやく キャベツ きゅうり	こめ さとう	油 ごま	
15 (水)	春のポトフ うめマヨサラダ 紅白だんご	827 28.7	鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり とうもろこし うめ	黒糖パン じゃがいも 紅白だんご	油 マヨネーズ	
16 (木)	ハッピーカレーライス フルーツ和え 入学お祝い献立	683 20.9	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もも バイン	こめ じゃがいも 小麦粉 レモンゼリー	バター	
17 (金)	魚のレモン風味 あおのりポテト ABCマカロニスープ	789 38.1	メルルーサ 豚肉	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	レモン たまねぎ	コッペパン でん粉 さとう じゃがいも マカロニ	油	
20 (月)	振替休日								
21 (火)	豚肉のプルコギ風 三色ナムル	622 24.8	豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ もやし	こめ さとう でん粉	ごま油	
22 (水)	ナポリタン ポテトサラダ	613 26.3	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ きゅうり	米粉パン スパゲティ じゃがいも	油 マヨネーズ	
23 (木)	さばの味噌煮 添え野菜 すまし汁	677 28.0	さば 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	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	734 26.3	豚肉	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん	セロリー たまねぎ	コッペパン コロッケ さとう じゃがいも	油	
27 (月)	豚丼 鶏ごぼうスープ	670 29.3	豚肉 鶏肉 豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ こんにやく しょうが ごぼう	こめ さとう	油	
28 (火)	とり天 ゆかり和え 玉ねぎのみそ汁 大分県の料理	825 31.4	鶏肉 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん	こめ 小麦粉 でん粉	油	
30 (木)	高野豆腐の卵とじ たくあんあえ	687 27.9	鶏肉 卵 高野豆腐	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり たくあん	こめ さとう じゃがいも	油	

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	702	マグネシウム mg	96	リノール当量 μg	231	食塩相当量 g	
たんぱく質 g	28.1	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.41		
脂質 g	21.0	亜鉛 mg	3.2	ビタミン B2 mg	0.44		
カルシウム mg	347	食物繊維 総量 g	7.6	ビタミン C mg	19	2.7	