

4月献立表



中学校用

三原市北部共同調理場

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)	麻婆豆腐 ナムル	736 28.6	豆腐 豚ミンチ 赤みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま
9 (木)	焼きスパゲティー アスパラのごま和え	665 28.7	豚肉 竹輪	牛乳 あおのり	にんじん アスパラガス	キャベツ もやし 白菜	コッペパン スパゲティー 砂糖	サラダ油 すりごま
10 (金)	ハッピーカレー 海藻サラダ お祝いメニュー	750 24.6	鶏もも肉 ツナ	牛乳 海藻ミックス	にんじん	玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが 大根	米 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油
13 (月)	豚肉のみそ炒め すまし汁 お祝いゼリー	695 24.1	豚肉 赤みそ 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しょうが えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 お祝いゼリー	ごま油
14 (火)	ポークビーンズ フレンチサラダ	706 32.1	大豆 豚肉 チキンハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	黒糖パン じゃがいも 砂糖	サラダ油
15 (水)	鯖の竜田揚げ 昆布和え 若竹汁	746 28.6	さわら 豆腐	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが 大根 たけのこ 椎茸	米 片栗粉	油
16 (木)	イタリアンスパゲティー 春キャベツとコーンのサラダ	650 26.5	豚肉	牛乳	にんじん 青ピーマン トマト	グリーンピース 玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	コッペパン スパゲティー 砂糖	オリーブ油 サラダ油
17 (金)	噛みってる! GoGo炒め だんご汁	722 23.3	豚肉 味噌 鶏もも肉	牛乳	にんじん インゲン チンゲンサイ	ごぼう 玉ねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖 白玉団子	ごま油
20 (月)	野菜の五目煮 千草和え	658 22.8	ポークハム 鶏肉	牛乳	にんじん インゲン ほうれんそう	たけのこ 玉ねぎ 白菜	米 里芋 こんにゃく 砂糖	サラダ油
21 (火)	かぼちゃコロッケ ミニサラダ コーンスープ	740 23.6	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし クリームコーン 玉ねぎ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油
22 (水)	鯖の胡麻だれ焼き ゆかり和え みそ汁	731 30.8	さば 豆腐 味噌	牛乳	にんじん ゆかり ねぎ	しょうが 白菜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉 さつまいも	すりごま
23 (木)	肉団子のトマト煮 ビーンズサラダ	812 29.2	肉団子 大豆	牛乳	トマト にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ きゅうり キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
24 (金)	ビビンバ 豆腐の中華スープ 韓国の料理	733 30.9	豚ミンチ 豆腐 鶏ささ身	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし にんにく 玉ねぎ	米 麦 砂糖	ごま油 白ごま
27 (月)	豚肉と広島菜の炒め物 かきたま汁	678 26.1	豚肉 たまご	牛乳	広島菜 にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが えのきたけ	米 片栗粉 じゃがいも	ごま油
28 (火)	白菜のスープ煮 マカロニサラダ	756 25.6	ミニカクテル ウインナー	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ きゅうり	パイパン マカロニ じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ
30 (木)	とり天 ゆでブロッコリー もずくのお汁 大分県の料理	803 31.3	鶏もも肉 豆腐	牛乳 もずく	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし 玉ねぎ	米 小麦粉 片栗粉	油

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	724	マグネシウム mg	98	1日ノル当量	μg	255	食塩
たんぱく質 g	27.3	鉄 mg	2.5	ビタミン B1	mg	0.59	相当量g
脂質 g	20.6	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2	mg	0.47	
カルシウム mg	324	食物繊維 総量 g	6.2	ビタミン C	mg	15	2.5