

5月 献立予定表 望ましい食べ方を身につけよう 小学校用 三原市東部共同調理場

ひづけ 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		
				血やにくに なる	体の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
1 (金)		きんぴらずし とうふじる かしわもち	620 21.1	あか	みどり	き
7 (木)		チリコンカン えだまめのマヨネーズサラダ	590 26.8	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト にんにく えだまめ キャベツ	こくとうパン マカロニ さとう ごま マヨネーズ
8 (金)		あじのかばやきふう キャベツのゆかりあえ とりじゃがじる	557 26.5	ぎゅうにゅう あじ とりにく とうふ みそ	キャベツ ゆかり にんじん たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも
11 (月)		ホイコーロー おこめんサラダ	535 20.1	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しめじ たけのこ きゅうり コーン	こめ あぶら さとう おこめん ごま ごまあぶら
12 (火)		ハンバーグ そらまめ コーンスープ	591 26.0	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	そらまめ たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	コッペパン さとう じゃがいも
13 (水)		おやこに あまずあえ	576 23.2	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら
14 (木)		ケニアのカランガシチュー いかサラダ アーモンドフライ	608 24.8	ぎゅうにゅう とりにく いか	たまねぎ にんじん キャベツ トマト パセリ コーン	パインパン じゃがいも さとう ごま あぶら アーモンド
15 (金)		みそカツどん すましじる	572 24.4	ぎゅうにゅう ヒレカツ あかみそ とうふ かまぼこ わかめ	にんにく キャベツ えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま
18 (月)		ハヤシライス フルーツしらたま	575 15.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しめじ にんにく パイン もも みかん りんご	こめ じゃがいも こめこ しらたまもち
19 (火)		しるなしたんたんめん ひじきとだいずのてっこつサラダ	518 23.3	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あかみそ ひじき ツナ だいず しらすぼし	もやし たまねぎ きゅうり チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが キャベツ	コッペパン スパゲッティ さとう ごま あぶら マヨネーズ
20 (水)		こいわしのてんぶら きりほしだいこんのいために ぶたじる	598 20.9	ぎゅうにゅう とうふ みそ こいわしのてんぶら あぶらあげ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ こんにやく ねぎ しょうが	こめ あぶら さとう じゃがいも
21 (木)		ハムマヨサンド (ハムマヨサラダ・チーズ) しろいんげんのスープ	590 26.5	ぎゅうにゅう チーズ チキンハム とりにく てぼうまめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン マヨネーズ じゃがいも
22 (金)		マーボーどうふ たこサラダ	579 26.4	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ たこ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり たくあん キャベツ	こめ さとう でんぶん ごま あぶら
25 (月)		さつきごはん すいとんじる プリン	617 23.5	ぎゅうにゅう えび あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん ほししいたけ アスパラガス たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま すいとん プリン
26 (火)		あげぎょうざ ナムル わかめスープ	556 22.1	ぎゅうにゅう ぎょうざ とりにく とうふ わかめ	にんじん もやし こまつな にんにく たまねぎ ねぎ	コッペパン あぶら ごま さとう ごまあぶら
27 (水)		ぶたにくのしょうがいため もずくスープ	555 22.6	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ベーコン	たまねぎ にんじん たけのこ しょうが しめじ もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら
28 (木)		キムチやきスパ たまごサラダ	540 20.0	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	キムチ キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	コッペパン スパゲッティ ごまあぶら マヨネーズ
29 (金)		さばのしおやき いそかあえ みそじる	597 27.5	ぎゅうにゅう さば ちくわ のり とうふ わかめ あぶらあげ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	576	マグネシウム mg	82	1日ノル当量 μg	216	食塩
たんぱく質 g	23.4	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
脂質 g	18.8	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	332	食物繊維 総量 g	4.3	ビタミン C mg	10	2.0