

5月 献立 予定表 望ましい食べ方を身につけよう

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
1 (金)	きんぴら寿司 豆腐汁 かしわもち	736 24.7	豚ひき肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん ねぎ	ごぼう しょうが 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 じゃがいも かしわもち	ごま 油
7 (木)	チリコンカン 枝豆のマヨネーズサラダ	748 33.2	大豆 牛ひき肉 ツナ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく えたまめ キャベツ	黒糖パン マカロニ 砂糖	ごま マヨネーズ
8 (金)	あじのかば焼き風 キャベツのゆかり和え とりじゃが汁	727 30.6	あじ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	ゆかり 人参 ねぎ	キャベツ 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 じゃがいも でん粉	
11 (月)	回鍋肉 おこめんサラダ	728 25.0	豚肉 赤味噌	牛乳	人参 ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ しめじ たけのこ きゅうり コーン	米 砂糖 おこめん	油 ごま ごま油
12 (火)	ハンバーグ そら豆 コーンスープ	708 30.2	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	人参 チンゲンサイ	そら豆 玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 じゃがいも	
13 (水)	親子煮 甘酢あえ	779 29.6	鶏肉 卵 生揚げ 竹輪	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	油 ごま油
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	755 30.2	鶏肉 いか	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも 砂糖	ごま 油 アーモンド
15 (金)	味噌カツ丼 すまし汁	734 28.1	ヒレカツ 赤味噌 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 ごま
18 (月)	ハヤシライス フルーツ白玉	776 19.8	牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ しめじ にんにく パイン もも みかん りんご	米 じゃがいも 米粉 白玉もち	
19 (火)	汁なし担々麺 ひじきと大豆の鉄骨サラダ	679 29.3	豚ひき肉 赤味噌 ツナ 大豆	牛乳 ひじき しらす干し	チンゲンサイ 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲッティ 砂糖	ごま 油 マヨネーズ
20 (水)	小いわしの天ぷら 切干大根の炒め煮 豚汁	808 26.2	油揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳 小いわしの天ぷら	人参 さやいんげん ねぎ	切干大根 玉ねぎ こんにやく しょうが	米 じゃがいも 砂糖	油
21 (木)	ハムマヨサンド (ハムマヨサラダ・チーズ) 白いんげんのスープ	726 31.2	チキンハム 鶏肉 手亡豆	牛乳 チーズ	人参 チンゲンサイ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ
22 (金)	麻婆豆腐 たこサラダ	783 33.5	豆腐 豚ひき肉 赤味噌 たこ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり たくあん キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま 油
25 (月)	さつきご飯 すいとん汁 プリン	742 28.6	えび 油揚げ 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 アスパラガス ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ	米 砂糖 すいとん プリン	ごま
26 (火)	揚げ餃子 ナムル わかめスープ	668 26.4	餃子 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	もやし にんにく 玉ねぎ	コッペパン 砂糖	油 ごま ごま油
27 (水)	豚肉のしょうが炒め もずくスープ	749 28.3	豚肉 ベーコン	牛乳 もずく	人参 ねぎ	玉ねぎ たけのこ しょうが しめじ もやし	米 砂糖 でん粉	ごま油
28 (木)	キムチやきスバ 卵サラダ	707 25.3	ベーコン 卵	牛乳	人参 ねぎ	キムチ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	コッペパン スパゲッティ	ごま油 マヨネーズ
29 (金)	さばの塩焼き 磯香和え 味噌汁	768 31.7	さば 竹輪 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも	

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	740	マグネシウム mg	100	レノール当量 μg	258	食塩
たんぱく質 g	28.4	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.55	相当量g
脂質 g	21.6	亜鉛 mg	3.3	ビタミン B2 mg	0.46	
カルシウム mg	361	食物繊維 総量 g	5.6	ビタミン C mg	13	2.6