

5月 献立予定表



しょうがっこう 小学 校用

三原市西部共同調理場

ひ ぶ 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		
				血 や肉に なる	体 の調子を ととのえる	エネルギーの もとなる
1 (金)		ポークビーンズ ツナサラダ	554 26.6	ぎゅうにゅう だいに ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	コッパン あぶら じゃがいも さとう
7 (木)		ひろしまなそぼろどん はるさめスープ かしわもち こどものひこんだて	631 24.4	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ひろしまなづけ ほししいたけ こまつな	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かしわもち
8 (金)		ちくわのしんちゃあげ こふきいも チンゲンサイのスープ	567 22.5	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし チンゲンサイ	こくとうパン こむぎこ あぶら じゃがいも
11 (月)		ポークカレーライス フレンチサラダ	562 20.4	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら
12 (火)		じゃがいものそぼろに かきたまじる	584 24.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とうふ わかめ	ごぼう たまねぎ さやいんげん にんじん えのきたけ	こめ じゃがいも さとう
13 (水)		キムチやきスパ ブロッコリーのサラダ	543 23.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん キムチ キャベツ ねぎ ブロッコリー きゅうり とうもろこし	ロールパン スパゲティ マヨネーズ
14 (木)		あじのてりやき こんぶあえ みそしる	537 27.6	ぎゅうにゅう あじ しおこんぶ あつあげ わかめ ちゅうみそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶん じゃがいも
15 (金)		チキンのクリームに ごぼうサラダ	590 26.0	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	コッパン じゃがいも バター こむぎこ さとう あぶら
18 (月)		あつあげのちゅうかに ちゅうかサラダ	573 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちゅうみそ チキンハム わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん キャベツ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん
19 (火)		しらたまだんごじる こくとうビーンズ さつきまつり こんだて	537 23.5	ぎゅうにゅう えび ぶたにく わかめ こくとうビーンズ	アスパラガス とうもろこし にんじん さやいんげん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう しらたまだんご
20 (水)		いちごジャム とりにくとやさいのスープに せとうちレモンサラダ	537 21.2	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	コッパン いちごジャム じゃがいも さとう あぶら
21 (木)		みぞカツどん (みぞカツ・ボイルキャベツ) すましじる あいちけんのりょうり	593 22.4	ぎゅうにゅう トンカツ あかみそ わかめ	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう ふ
22 (金)		ミートソーススパゲティ ひじきのごまマヨネーズあえ	503 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマト キャベツ きゅうり	こめこパン スパゲティ マヨネーズ ごま
25 (月)		ホイコーロー ちゅうごくのりょうり きりぼしだいこんのパンバンジー	547 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ちゅうみそ とりささみ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり もやし	こめ あぶら さとう ごま
26 (火)		おやこどん こまつなのツナマヨあえ	570 22.5	ぎゅうにゅう とりにく たまご ツナ	ほししいたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ	こめ さとう マヨネーズ
27 (水)		さかなのチリソースかけ コーンキャベツ オニオンスープ	563 28.3	ぎゅうにゅう メルルーサ とりにく	にんにく しょうが トマト キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん チンゲンサイ	コッパン でんぶん あぶら
28 (木)		はっすん おかかあえ	573 25.0	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうやどうふ かつおぶし	ゆかり ほししいたけ にんじん ごぼうこんにやく たけのこ キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう
29 (金)		きつねうどん わふうポテトサラダ メープルマフィン	495 17.8	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	うどん じゃがいも マヨネーズ

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	559	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	180	食塩	
たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.31	相当量g	
脂質 g	18.0	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.38		
カルシウム mg	325	食物繊維 総量 g	6.1	ビタミン C mg	14		2.2