

5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
1 (金)	ポークビーンズ ツナサラダ	697 32.8	だいず 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも さとう	油
7 (木)	広島菜そぼろ丼 春雨スープ かしわもち こどもの日献立	752 29.0	鶏肉 たまご 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん 広島菜漬 こまつな	しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう はるさめ かしわもち	油 ごま油
8 (金)	ちくわの新茶揚げ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	736 29.8	ちくわ 豚肉	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ とうもろこし	黒糖パン 小麦粉 じゃがいも	油
11 (月)	ポークカレーライス フレンチサラダ	692 24.3	豚肉 ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
12 (火)	じゃがいものそぼろ煮 かきたま汁	717 30.3	豚肉 厚揚げ たまご 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ	さやいんげん にんじん	ごぼう たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも さとう	
13 (水)	キムチ焼きスパ ブロッコリーのサラダ	678 28.6	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キムチ キャベツ 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)	あじの照り焼き 昆布和え みそ汁	641 29.9	あじ 厚揚げ 中味噌	ぎゅうにゅう 塩昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ さとう でん粉 じゃがいも	
15 (金)	チキンのクリーム煮 ごぼうサラダ	743 32.2	鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ マッシュルーム ごぼう きゅうり とうもろこし	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	バター 油
18 (月)	厚揚げの中華煮 中華サラダ	703 29.3	豚肉 厚揚げ 中味噌 チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ さとう でん粉	ごま油
19 (火)	白玉団子汁 黒糖ビーンズ さつき祭り献立	649 27.4	えび 豚肉 黒糖ビーンズ	ぎゅうにゅう わかめ	アスパラガス にんじん さやいんげん ねぎ	とうもろこし たまねぎ	こめ さとう 白玉団子	油
20 (水)	いちごジャム 鶏肉と野菜のスープ煮 瀬戸内レモンサラダ	668 25.8	鶏肉	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり キャベツ レモン とうもろこし	コッペパン いちごジャム じゃがいも さとう	油
21 (木)	味噌カツ丼 (味噌カツ・ポイルキャベツ) すまし汁 愛知県の料理	747 26.1	トンカツ 赤味噌	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう ふ	油
22 (金)	ミートソーススパゲティ ひじきのごまマヨネーズ和え	605 25.7	豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト	たまねぎ セロリー しめじ キャベツ きゅうり	米粉パン スパゲティ	マヨネーズ ごま
25 (月)	ホイコーロー 中国の料理 切干大根のバンバンジー	674 29.9	豚肉 赤味噌 中味噌 とりささみ	ぎゅうにゅう	ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ しめじ キャベツ 切干大根 きゅうり もやし	こめ さとう	油 ごま
26 (火)	親子丼 小松菜のツナマヨ和え	702 27.1	鶏肉 たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう	マヨネーズ
27 (水)	魚のチリソースかけ コーンキャベツ オニオンスープ	709 35.5	メルルーサ 鶏肉	ぎゅうにゅう	トマト にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし	コッペパン でん粉	油
28 (木)	はっすん おかか和え	705 30.4	鶏肉 油揚げ 高野豆腐 かつお節	ぎゅうにゅう	ゆかり にんじん	ほししいたけ 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 和風ポテトサラダ メープルマフィン	603 21.2	油揚げ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ 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	690	マグネシウム mg	94	リノール当量 μg	215	食塩	
	たんぱく質 g	28.6	鉄 mg	2.8	ビタミン B1 mg	0.39	相当量g	
	脂質 g	21.0	亜鉛 mg	3.1	ビタミン B2 mg	0.43		
	カルシウム mg	353	食物繊維 総量 g	7.8	ビタミン C mg	18		2.9