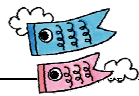


5月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い		カ ロ リ ー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ご い り ょう		
				血 や 肉 に な る あか	体 の 調 子 を と の え る みどり	エ ネ ル ギ ー の も と に な る き
1 (金)		さんしょくどん すましじる かしわもち こどものひメニュー	598 24.5	ぎゅうにゅう とりミンチ だいず きんしたまご とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが えのきたけ ねぎ	こめ さとう サラダあぶら かしわもち
7 (木)		チリコンカン ハムマリネ ブルーベリージャム	566 25.9	ぎゅうにゅう だいず ぶたミンチ チキンハム	たまねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ きゅうり レモン	コッペパン サラダあぶら さとう ブルーベリージャム
8 (金)		チキンカレー だいこんサラダ	600 20.7	ぎゅうにゅう とりもんにく ポークハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん きゅうり	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう
11 (月)		じゃがいものそぼろに しらすあえ かむふりかけ	538 22	ぎゅうにゅう とりミンチ しらす	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし かむふりかけ	こめ じゃがいも こんにやく サラダあぶら さとう
12 (火)		とうにゅうたんたんめん ちゅうかあえ みかんゼリー	528 23.7	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうにゅう ポークハム わかめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし とうもろこし だいこん みかんゼリー	ちゅうかめん サラダあぶら さとう すりごま ごまあぶら
13 (水)		あじのてりやき ゆでブロッコリー かきたまじる	507 26	ぎゅうにゅう あじ たまご とうふ	しょうが ブロッコリー えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	こめ さとう かたくりこ
14 (木)		チキンビーンズ ごぼうサラダ リッチパン	665 26.8	ぎゅうにゅう だいず とりもんにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ごぼう キャベツ	リッチパン じゃがいも サラダあぶら さとう
15 (金)		みそカツどん あいちけんのりょうり (みそカツ・ゆでキャベツ) もずくのおしる	601 20.5	ぎゅうにゅう トンカツ あかみそ もずく とうふ	キャベツ えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら すりごま
18 (月)		ほいごろう もやしのナムル ちゅうごくのりょうり むぎごはん	535 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ ツナ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい しいたけ もやし たけのこ ほうれんそう	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ しるごま
19 (火)		せとうちほねぶとパスタ チーズサラダ コッペパン	540 21.2	ぎゅうにゅう ベーコン しらす こんぶ チーズ	たまねぎ しめじ こまつな にんにく キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら サラダあぶら
20 (水)		こいわしのからあげ ゆでそらまめ とんじる	597 23.3	ぎゅうにゅう こいわし ぶたにく とうふ みそ	そらまめ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さといも
21 (木)		とりにくのかめこクリームに はるキャベツのサラダ パインパン	621 23.8	ぎゅうにゅう とりもんにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	パインパン じゃがいも こめこ サラダあぶら さとう
22 (金)		にくだんごのスープに だいこんのツナマヨあえ みはらのりょうり むぎごはん	529 22	ぎゅうにゅう えび にくだんご ツナ	アスパラガス たまねぎ にんじん はくさい こまつな しめじ だいこん	こめ さとう しるごま ノンエッグマヨネーズ
25 (月)		あつあげのみそに こまつなサラダ	591 24.3	ぎゅうにゅう あつあげ とりもんにく みそ ポークハム ひじき	たまねぎ にんじん たけのこ インゲン しょうが こまつな もやし	こめ サラダあぶら さとう ごまあぶら
26 (火)		やきそば アスパラのごまあえ コッペパン	542 25.5	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス はくさい	コッペパン やきそば サラダあぶら しるごま さとう
27 (水)		とりにくのかめからあげ こんぶあえ みそしる	630 24.5	ぎゅうにゅう とりもんにく こんぶ とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ だいこん にんじん ねぎ	こめ こめこ あぶら
28 (木)		やさいゴロゴロトマトソース コーンポタージュ こくとうぼん	610 24.7	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず ウィンナー	にんじん ブロッコリー たまねぎ トマト レモン とうもろこし クリームコーン	こくとうパン じゃがいも かたくりこ サラダあぶら
29 (金)		こうやどうふのうまに おかかあえ まめごはん	575 26.1	ぎゅうにゅう とりもんにく こうやどうふ チキンハム かつおぶし	グリーンピース たまねぎ にんじん インゲン しいたけ はくさい こまつな	こめ サラダあぶら こんにやく さとう

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	548	マグネシウム mg	83	レノール当量 μg	198	食塩
	たんぱく質 g	24.1	鉄 mg	2.1	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
	脂質 g	18.4	亜鉛 mg	2.9	ビタミン B2 mg	0.40	
	カルシウム mg	321	食物繊維 総量 g	5.2	ビタミン C mg	12	2.1