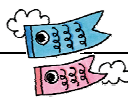


# 5月献立表



中学校用 三原市北部共同調理場

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)	三色丼 すまし汁 柏餅 <b>子どもの日メニュー</b>	752 28.9	鶏ミンチ 大豆 錦糸卵 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 枝豆 しょうが えのきたけ	米 砂糖 かしわもち	サラダ油
7 (木)	チリコンカン ハムマリネ コッペパン ブルーベリージャム	685 31.2	大豆 豚ミンチ チキンハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり レモン	コッペパン 砂糖 ブルーベリー ジャム	サラダ油
8 (金)	チキンカレー 大根サラダ	774 25.2	鶏もも肉 ポークハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 大根 きゅうり	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油
11 (月)	じゃがいものそぼろ煮 しらす和え 噛むふりかけ	698 26.8	鶏ミンチ	牛乳 しらす	にんじん かむふりかけ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり もやし	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油
12 (火)	豆乳担々麺 中華和え みかんゼリー	609 27.6	豚ミンチ 豆乳 ポークハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 もやし とうもろこし みかんゼリー	中華麺 砂糖	サラダ油 すりごま ごま油
13 (水)	鱈の照り焼き ゆでブロッコリー かきたま汁	652 31.0	あじ 卵 豆腐	牛乳	ブロッコリー にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	
14 (木)	チキンビーンズ ごぼうサラダ リッチパン	822 32.5	大豆 鶏もも肉 ツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム ごぼう キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖	サラダ油
15 (金)	<b>みそカツ丼</b> (みそカツ・ゆでキャベツ) もずくのお汁 <b>愛知県の料理</b>	749 23.2	トンカツ 赤みそ 豆腐	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	油 ごま油 すりごま
18 (月)	<b>回鍋肉</b> もやしのナムル <b>中国の料理</b> 麦ご飯	690 29.1	豚肉 赤みそ ツナ	牛乳	にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが 玉ねぎ 白菜 椎茸 たけのこ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま
19 (火)	瀬戸内骨太パスタ チーズサラダ コッペパン	695 26.1	ベーコン	牛乳 しらす 昆布 チーズ	小松菜 にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スバゲティー	オリーブ油 サラダ油
20 (水)	小いわしのから揚げ ゆで空豆 豚汁	775 28.2	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	そらまめ 玉ねぎ	米 里芋	油
21 (木)	鶏肉の米粉クリーム煮 春キャベツのサラダ パインパン	768 28.8	鶏もも肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 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 米粉 砂糖	サラダ油
22 (金)	肉団子のスープ煮 大根のツナマヨ和え <b>三原の料理</b> さつきご飯	643 26.1	えび 肉団子 ツナ	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜 しめじ 大根	米 砂糖	白ごま ノンエッグ マヨネーズ
25 (月)	厚揚げの味噌煮 小松菜サラダ	765 29.5	厚揚げ 鶏もも肉 味噌 ポークハム	牛乳 ひじき	にんじん インゲン 小松菜	玉ねぎ たけのこ しょうが もやし	米 砂糖	サラダ油 ごま油
26 (火)	焼きそば アスパラの胡麻和え コッペパン	697 31.5	豚肉 いか チキンハム	牛乳 あおのり	にんじん アスパラガス	玉ねぎ キャベツ 白菜	コッペパン 焼きそば 砂糖	サラダ油 白ごま
27 (水)	鶏肉の米から揚げ 昆布和え 味噌汁	813 29.8	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 昆布 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ 大根	米 米粉	油
28 (木)	野菜ゴロゴロトマトソース コーンポタージュ 黒糖パン	750 29.6	豚ミンチ 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	玉ねぎ レモン とうもろこし クリームコーン	黒糖パン じゃがいも 片栗粉	サラダ油
29 (金)	高野豆腐のうま煮 おかか和え 豆ご飯	698 31.3	鶏もも肉 高野豆腐 チキンハム かつお節	牛乳	にんじん インゲン 小松菜	グリーンピース 玉ねぎ 椎茸 白菜	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	647	マグネシウム mg	100	レチノール当量 μg	235	食塩	
	たんぱく質 g	28.9	鉄 mg	2.7	ビタミン B1 mg	0.53	相当量g	
	脂質 g	21.5	亜鉛 mg	3.4	ビタミン B2 mg	0.46		
	カルシウム mg	347	食物繊維 総量 g	6.6	ビタミン C mg	14		2.6