

メニュー表

2018年07月

香里ヌヴェール学院小学校

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
2日 (月)	麻婆飯 蒸しシューマイ 三色サラダ	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい	たまねぎ しょうが にら ブロッコリー にんじん ホールコーン	529	19.2	9.8	2.3	
3日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 もやしのごま風味サラダ すまし汁(麩・わかめ)	精白米 上白糖 ごまドレッシング 麩	鶏肉 味噌 高野豆腐 卵 わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ もやし パプリカ いんげん	565	25.0	18.9	2.0	
5日 (木)	ご飯 豚肉のオイスター炒め ウインナー玉子巻き スティックきゅうり 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 上白糖 キャノーラ油 片栗粉 マヨネーズ	豚肉 ウインナー玉子巻 油揚げ 味噌	キャベツ たまねぎ にんじん トマトケチャップ きゅうり だいこん	597	19.0	23.9	2.0	
6日 (金)	夏野菜カレーライス お星さまハンバーグ 枝豆 オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー	豚肉 ハンバーグ 枝豆	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす スッキーニ トマトケチャップ オレンジ	696	22.8	16.5	2.3	
☆ セタメニュー ☆									
9日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 人参しりしり キャベツとハムのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 ごま油 和風ドレッシング 麩	鶏肉 ツナ 卵 ロースハム 味噌	しょうが にんじん キャベツ 青菜 たまねぎ	548	20.0	16.1	2.1	
10日 (火)	ご飯 すき煮 パンプキンマッシュ ブロッコリーの和え物 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 上白糖 めんつゆ	豚肉 厚揚げ ツナ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ	535	19.4	13.3	1.8	
12日 (木)	ケチャップライス 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) スティックきゅうり コンソメスープ(玉ねぎ・人参)	精白米 キャノーラ油 上白糖 片栗粉 マヨネーズ	鶏肉 豆腐ハンバーグ	たまねぎ ホールコーン トマトケチャップ きゅうり にんじん	555	16.7	18.0	2.7	
平均					低	495	17.5	14.3	1.9
					中	575	20.3	16.6	2.2
					高	736	26.0	21.2	2.2

※メニュー表の栄養価は中学年分を表記しております。
 ※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。