

メニュー表

2018年09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				
3日 (月)	ビビンバ丼 ポークウインナー 中華スープ(キャベツ・わかめ) 小魚	精白米 キャノーラ油 上白糖 ごま ごま油	鶏肉 豚肉 味噌 卵 ポークウインナー わかめ 小魚	たまねぎ もやし にんじん キャベツ	544	23.7	14.6	1.8
4日 (火)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペネトマトソース もやしのサラダ 味噌汁(なす・油揚げ)	精白米 上白糖 ペネ めんつゆ	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ もやし 青菜 ホールコーン なす	575	24.7	15.9	1.8
6日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 焼きビーフン チーズ入りサラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 上白糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油 ごまドレッシング	豆腐ハンバーグ 豚肉 チーズ わかめ 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	562	18.8	18.3	2.0
7日 (金)	ハヤシライス 大根とオクラのサラダ 梨	精白米 キャノーラ油 ハヤシル めんつゆ	豚肉 かつお節	たまねぎ にんじん だいこん ホールコーン オクラ なし	586	12.7	15.9	2.5
10日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ 南瓜の煮付け キャベツの和え物 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 しらす 油揚げ 味噌	しょうが かぼちゃ キャベツ にんじん オクラ だいこん	533	18.6	15.7	1.8
11日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 厚焼き玉子 味噌汁(キャベツ・わかめ) 梨	精白米 上白糖 キャノーラ油	豚肉 卵 わかめ 味噌	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが キャベツ なし	544	19.9	18.1	1.9
13日 (木)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 甘芋 野菜とマカロニのサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 ハヤシル さつまいも キャノーラ油 上白糖 マカロニ マヨネーズ	ハンバーグ ロースハム わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	572	16.0	17.1	2.0
14日 (金)	ひじきご飯 鮭の塩焼き ブロッコリー添え さつまあげの炒り煮 味噌汁(なす・麩)	精白米 上白糖 めんつゆ 麩	ひじき 油揚げ 鶏肉 さけ さつまあげ 味噌	にんじん ブロッコリー だいこん なす	478	23.4	10.3	2.7
18日 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 大豆のチリコンカン キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(大根・豆腐)	精白米 上白糖 片栗粉 キャノーラ油 野菜ドレッシング	肉団子 大豆 豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ キャベツ にんじん 青菜 ホールコーン だいこん	512	19.5	12.4	1.8

メニュー表

2018年09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					
20日 (木)	ご飯 さばの味噌かけ チャプチェ 卵入りサラダ すまし汁(キャベツ・わかめ)	精白米 上白糖 はるさめ ごま油 ごまドレッシング	さば 味噌 豚肉 卵 わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ニラ ブロッコリー キャベツ	518	20.6	14.3	1.7	
21日 (金)	カレーライス もやしと枝豆のサラダ チーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー めんつゆ	豚肉 枝豆 チーズ	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン	585	17.2	14.8	1.8	
25日 (火)	ふりかけご飯(かつおみりん) 鶏肉の味噌焼き 切干大根の煮付け ブロッコリーサラダ すまし汁(キャベツ・麩)	精白米 かつおみりんふりかけ 上白糖 ごまドレッシング 麩	鶏肉 味噌 油揚げ	切干し大根 にんじん ホールコーン ブロッコリー キャベツ	550	22.4	18.2	1.7	
平均					低	470	16.9	13.2	1.7
					中	546	19.7	15.4	2.0
					高	699	25.2	19.7	2.0

※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。