



メニュー表



2019年06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				
4日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) アスパラのクリームスパゲティ キャロットサラダ コンソメスープ(キャベツ・豆腐)	精白米 スパゲティ ごまドレッシング	ハンバーグ ツナクリームソース ロースハム 豆腐	トマトケチャップ たまねぎ アスパラガス ホールコーン にんじん 青菜 キャベツ	556	18.3	15.6	2.1
6日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 金平ごぼう さつま芋サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま さつまいも マヨネーズ	さば 豚肉 油揚げ 味噌	ごぼう にんじん いんげん きゅうり キャベツ	512	19.0	13.3	1.8
7日 (金)	カレーライス ブロッコリーサラダ チーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉 ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	586	17.0	15.2	1.9
10日 (月)	ご飯 肉団子ハンバーグソース ビーフン チーズ入りサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ)	精白米 上白糖 ビーフン キャノーラ油 ごま油 マヨネーズ	肉団子 豚肉 チーズ 豆腐	トマトケチャップ キャベツ にんじん ホールコーン ブロッコリー ねぎ	535	18.0	18.9	1.3
11日 (火)	ご飯 白身魚フライ 切干大根の煮付け キャベツのごま風味サラダ 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング	白身魚フライ 油揚げ ロースハム わかめ 味噌	切干大根 にんじん いんげん キャベツ ホールコーン きゅうり たまねぎ	482	15.0	12.7	1.8
13日 (木)	麻婆飯 野菜入りつくね オレンジ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 上白糖	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 つくね	たまねぎ しょうが ニラ トマトケチャップ オレンジ	572	19.7	13.4	2.5
14日 (金)	ご飯 鶏肉の照り焼き ブロッコリー添え じゃがいもの煮物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ じゃがいも	鶏肉 豚肉 わかめ 味噌	ブロッコリー たまねぎ にんじん えのきたけ	545	23.4	14.3	2.2
18日 (火)	ご飯 鶏肉の西京焼き おさつスティック 大根サラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 さつまいも キャノーラ油 上白糖 めんつゆ	鶏肉 味噌 油揚げ わかめ	だいこん にんじん 切干大根 いんげん たまねぎ	596	19.9	17.8	1.1
20日 (木)	ご飯 鮭のバター醤油焼き アスパラとハムのスパゲティ 卵入りサラダ 味噌汁(大根・油揚げ)	精白米 スパゲティ 野菜ドレッシング	さけ ロースハム 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ しいたけ アスパラガス キャベツ にんじん だいこん	500	20.0	12.1	2.0
21日 (金)	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	精白米 キャノーラ油 ハヤシル めんつゆ	豚肉 スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン オレンジ	550	15.9	8.6	2.6



メニュー表



2019年06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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		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	(kcal)	(g)	(g)	(g)	
24日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ひじきの煮付け 彩りサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごまドレッシング 麩	鶏肉 ひじき 油揚げ 枝豆 わかめ 味噌	しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン パプリカ	545	18.7	19.5	1.9	
25日 (火)	ご飯 赤魚の西京焼き 人参しりしり 野菜とマカロニのサラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 ごま油 マカロニ マヨネーズ	赤魚 味噌 油揚げ 卵 ロースハム わかめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ	459	19.2	8.8	1.4	
平均					低	461	16.0	12.1	1.6
					中	536	18.6	14.1	1.9
					高	686	23.8	18.0	1.9

※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。