



# メニュー表



2019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<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食塩相当量<br>(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   |                 |              |           |              |     |
| 1日<br>(月)         | ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>金平にんじん<br>キャベツのサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)  | 精白米<br>三温糖<br>片栗粉<br>キャノーラ油<br>ごま油<br>ごま<br>野菜ドレッシング  | 鶏肉<br>ツナ<br>枝豆<br>油揚げ<br>味噌             | にんじん<br>だいこん<br>いんげん<br>キャベツ<br>ホールコーン<br>たまねぎ                     | 565             | 23.3         | 16.7      | 2.3          |     |
| 2日<br>(火)         | チャーハン<br>ポークウインナー<br>わかめスープ<br>チーズ   | 精白米<br>キャノーラ油<br>ごま油                                  | 鶏肉<br>豚肉<br>卵<br>ポークウインナー<br>わかめ<br>チーズ | たまねぎ<br>にんじん   | 438             | 14.0         | 10.8      | 1.9          |     |
| 4日<br>(木)         | ご飯<br>さばの味噌かけ<br>甘芋<br>大根サラダ<br>すまし汁(麩・わかめ)  | 精白米<br>三温糖<br>さつまいも<br>キャノーラ油<br>上白糖<br>ごまドレッシング<br>麩 | さば<br>味噌<br>わかめ                         | だいこん<br>にんじん<br>切干大根<br>いんげん                                       | 497             | 17.0         | 12.6      | 1.3          |     |
| 5日<br>(金)         | カレーライス<br>お星さまハンバーグ<br>枝豆<br>オレンジ<br> | 精白米<br>じゃがいも<br>キャノーラ油<br>カレー                         | 豚肉<br>ハンバーグ<br>枝豆                       | たまねぎ<br>にんじん<br>トマトケチャップ<br>オレンジ                                   | 710             | 24.6         | 19.0      | 2.3          |     |
| <b>☆ セタメニュー ☆</b> |  |   |   |  |                 |              |           |              |     |
| 8日<br>(月)         | ご飯<br>酢鶏<br>厚焼き玉子<br>キャベツのごま風味サラダ<br>中華スープ(豆腐・しいたけ)  | 精白米<br>片栗粉<br>キャノーラ油<br>酢<br>三温糖<br>めんつゆ<br>ごま<br>ごま油 | 鶏肉<br>卵<br>豆腐                           | しょうが<br>たまねぎ<br>トマトケチャップ<br>キャベツ<br>にんじん<br>いんげん<br>しいたけ           | 566             | 19.3         | 19.1      | 1.8          |     |
| 9日<br>(火)         | とうもろこしご飯<br>赤魚の塩焼き<br>ブロッコリー添え<br>チャプチェ<br>味噌汁(大根・油揚げ)   | 精白米<br>めんつゆ<br>はるさめ<br>三温糖<br>上白糖<br>ごま油              | 赤魚<br>豚肉<br>油揚げ<br>味噌                   | とうもろこし<br>ホールコーン<br>ブロッコリー<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>ニラ<br>だいこん   | 460             | 21.3         | 8.6       | 2.0          |     |
| 11日<br>(木)        | ご飯<br>肉団子(ケチャップ)<br>じゃが芋とズッキーニのカレー炒め<br>オクラとキャベツのサラダ<br>味噌汁(麩・わかめ)   | 精白米<br>じゃがいも<br>キャノーラ油<br>カレー<br>めんつゆ<br>麩            | 肉団子<br>豚肉<br>鶏肉<br>わかめ<br>味噌            | トマトケチャップ<br>ズッキーニ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>オクラ                   | 453             | 15.9         | 9.3       | 1.9          |     |
| 12日<br>(金)        | ビビンバ丼<br>お魚ソーセージフライ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>中華スープ(豆腐・ねぎ)  | 精白米<br>キャノーラ油<br>三温糖<br>上白糖<br>ごま<br>和風ドレッシング<br>ごま油  | 鶏肉<br>豚肉<br>味噌<br>卵<br>お魚ソーセージフライ<br>豆腐 | たまねぎ<br>だいこん<br>にんじん<br>いんげん<br>トマトケチャップ<br>ブロッコリー<br>ホールコーン<br>ねぎ | 536             | 21.6         | 10.9      | 1.8          |     |
|                   |  |   |   |  | 低               | 454          | 16.9      | 11.4         | 1.6 |
|                   |  |   |   |  | 平均              | 528          | 19.6      | 13.3         | 1.9 |
|                   |  |   |   |  | 高               | 676          | 25.1      | 17.0         | 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。