

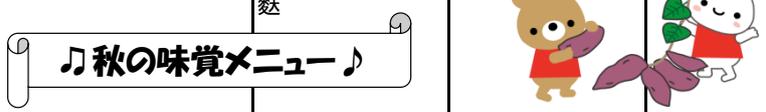


# メニュー表



2019年10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				
1日 (火)	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き 大豆のチリコンカン 大根サラダ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	精白米 マーメイドシヤム キャノーラ油 三温糖 めんつゆ ごま	鶏肉 大豆 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリーンピース だいこん にんじん いんげん 切干大根 キャベツ	601	26.3	18.2	1.9
3日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 切干大根と厚揚げの煮物 キャベツとほうれん草のお浸し 味噌汁(玉ねぎ・麩)	精白米 三温糖 めんつゆ 麩	さば 厚揚げ 味噌	切干大根 にんじん キャベツ ほうれん草 たまねぎ	435	18.7	8.3	1.8
4日 (金)	そばろ丼 野菜ときのこのサラダ すまし汁(豆腐・わかめ) 季節の果物【柿】	精白米 上白糖 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ ごま 和風ドレッシング	卵 鶏肉 豚肉 味噌 豆腐 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ ブロッコリー 柿	525	21.7	10.9	1.9
7日 (月)	ご飯 メンチカツ 焼きじゃが芋のトマトソース 大根とコーンのサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 キャノーラ油 じゃがいも 三温糖 めんつゆ	メンチカツ 豚肉 鶏肉 わかめ 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ パセリ粉 だいこん 切干大根 ホールコーン いんげん キャベツ	555	14.2	15.2	2.0
8日 (火)	ご飯 鶏肉の照り焼き 金平ごぼう キャベツと卵のサラダ 味噌汁(えのき・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 マヨネーズ	鶏肉 卵 味噌	ごぼう にんじん キャベツ パプリカ えのきたけ ねぎ	580	21.2	20.1	2.2
10日 (木)	ご飯 鮭の西京焼き きのこの和風スパゲティ キャベツの和え物 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	精白米 三温糖 スパゲティ めんつゆ	さけ 味噌 油揚げ	しめじ ほうれん草 しいたけ キャベツ ホールコーン いんげん たまねぎ	474	19.7	9.7	1.8
11日 (金)	ご飯 ハンバーグ(照り焼きソース) 高野豆腐と野菜の煮物 大根ときのこのサラダ 味噌汁(キャベツ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 和風ドレッシング	ハンバーグ 高野豆腐 卵 わかめ 味噌	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん しめじ 切干大根 キャベツ	532	20.0	14.3	2.7
15日 (火)	さつま芋ご飯 鶏肉の味噌焼き ひじきの煮付け ブロッコリーときのこのお浸し すまし汁(玉ねぎ・麩)	精白米 さつまいも ごま 三温糖 キャノーラ油 めんつゆ 麩	鶏肉 味噌 ひじき 油揚げ	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ	571	22.7	14.7	1.8
								
17日 (木)	ご飯 白身魚フライ ビーフン キャロットサラダ 味噌汁(大根・豆腐)	精白米 キャノーラ油 ビーフン ごま油 マヨネーズ	白身魚フライ 豚肉 ロースハム 豆腐 味噌	キャベツ パプリカ にんじん いんげん だいこん	553	17.8	19.3	1.8



## メニュー表



2019年10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					
21日 (月)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト ミモザサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ロースハム 卵 わかめ	しょうが たまねぎ パセリ粉 ブロッコリー にんじん	574	17.5	21.0	1.7	
25日 (金)	カレーライス 白菜とほうれん草のサラダ りんご	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレー めんつゆ	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ほうれん草 りんご	576	14.7	12.6	1.8	
28日 (月)	チャーハン かぼちゃフライ 二色サラダ きのこのスープ	精白米 キャノーラ油 ごま油 和風ドレッシング	鶏肉 豚肉 卵 かぼちゃフライ	たまねぎ にんじん ブロッコリー パプリカ しめじ えのきたけ	523	15.0	11.7	2.1	
29日 (火)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) おさつスティック キャベツと枝豆のサラダ コンソメスープ(大根・わかめ)	精白米 ハヤシルー さつまいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	ハンバーグ 枝豆 わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん	622	16.0	20.1	1.9	
31日 (木)	ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ペンネマトソース ブロッコリーときのこのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・キャベツ)	精白米 三温糖 ペンネ 上白糖 めんつゆ	鶏肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 ブロッコリー にんじん しめじ キャベツ	547	23.1	13.1	1.9	
平均					低	470	16.4	12.8	1.7
平均					中	547	19.1	14.9	2.0
平均					高	700	24.4	19.1	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。