



メニュー表

2019年11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 (金)	ご飯 豚肉の生姜炒め 甘芋 大根と青菜の和え物 味噌汁(白菜・わかめ)	精白米 三温糖 キャノーラ油 上白糖 さつまいも めんつゆ	豚肉 油揚げ わかめ 味噌	たまねぎ にんじん しょうが だいこん 切干大根 青菜 はくさい	575	19.0	18.8	1.9
5日 (火)	ご飯 照り焼き肉団子 ビーフン 二色サラダ 味噌汁(大根・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 ビーフン キャノーラ油 ごま油 ごまドレッシング	肉団子 豚肉 卵 味噌	キャベツ にんじん ブロッコリー パプリカ だいこん たまねぎ	520	18.0	15.0	1.7
7日 (木)	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げの肉味噌がけ 大根とほうれん草のお浸し すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 めんつゆ	さけ 厚揚げ 豚肉 鶏肉 味噌 わかめ	グリーンピース だいこん にんじん ほうれん草 切干大根 たまねぎ	500	21.9	12.5	1.5
8日 (金)	ハヤシライス キャベツと枝豆のサラダ りんご	精白米 キャノーラ油 ハヤシルー 和風ドレッシング	豚肉 スキムミルク 枝豆	たまねぎ にんじん キャベツ りんご	633	15.2	17.3	2.7
11日 (月)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップ) カレービーンズ れんこんのシャキシャキサラダ 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 カレー ごまドレッシング	ハンバーグ 大豆 豚肉 鶏肉 ツナ わかめ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ にんじん れんこん ほうれん草 えのきたけ	549	20.1	17.5	2.2
12日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ チーズ入りサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 スパゲッティ 上白糖 マヨネーズ	鶏肉 チーズ ロースハム	しょうが たまねぎ トマトケチャップ パセリ粉 ブロッコリー キャベツ	594	18.9	21.6	2.1
14日 (木)	ご飯 さばの塩焼き 高野豆腐と野菜の煮物 白菜の和え物 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ	さば 高野豆腐 卵 味噌	にんじん しいたけ たまねぎ はくさい いんげん だいこん ねぎ	448	20.9	9.8	2.2
15日 (金)	麻婆飯 ポークウインナー きのこ人参のサラダ	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 和風ドレッシング	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 ポークウインナー	たまねぎ しょうが にんじん しめじ 水菜	537	18.4	13.9	2.5
19日 (火)	きのこ御飯 ヒレカツ キャベツとコーンのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ) りんご	精白米 三温糖 めんつゆ キャノーラ油 マヨネーズ	鶏肉 ヒレカツ 油揚げ 味噌	しめじ まいたけ にんじん キャベツ いんげん ホールコーン たまねぎ りんご	599	21.7	18.9	2.0
 <p>♪秋の味覚メニュー♪</p>								
21日 (木)	ご飯 鶏肉の照り焼き ひじきの煮付け 大根とほうれん草のごま和え 味噌汁(さといも・玉ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 キャノーラ油 めんつゆ ごま さといも	鶏肉 ひじき 油揚げ 味噌	にんじん いんげん だいこん ほうれん草 切干大根 たまねぎ	543	22.0	14.6	2.2



メニュー表



2019年11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					
22日 (金)	カレーライス 白菜のサラダ オレンジ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カールー ごまドレッシング	豚肉 油揚げ	たまねぎ にんじん はくさい いんげん オレンジ	638	16.1	17.8	1.8	
25日 (月)	ご飯 ハンバーグ(デミマトソース) きのこの和風スパゲティ ブロッコリーサラダ コンソメスープ(キャベツ・ハム)	精白米 ハヤシルー スパゲッティ めんつゆ	ハンバーグ ツナ ロースハム	たまねぎ しめじ しいたけ ホールコーン ブロッコリー にんじん キャベツ	517	18.6	13.1	2.3	
26日 (火)	ご飯 回鍋肉 甘芋 大根サラダ すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 さつまいも キャノーラ油 上白糖 ごまドレッシング	豚肉 味噌 枝豆 わかめ	キャベツ にんじん だいこん パプリカ 切干大根 たまねぎ	608	18.0	20.2	1.7	
28日 (木)	ご飯 白身魚フライ 金平にんじん 白菜とほうれん草の和え物 味噌汁(えのき・麩)	精白米 キャノーラ油 三温糖 ごま油 ごま めんつゆ 麩	白身魚フライ 油揚げ 卵 味噌	にんじん だいこん はくさい ほうれん草 えのきたけ	446	15.3	9.6	1.9	
29日 (金)	ご飯 鶏肉のハーベキューソース焼き ジャーマンポテト キャベツと青菜のサラダ 味噌汁(豆腐・わかめ)	精白米 上白糖 じゃがいも キャノーラ油 和風ドレッシング	鶏肉 ロースハム 豆腐 わかめ 味噌	トマトケチャップ たまねぎ パセリ粉 キャベツ にんじん 青菜	542	21.7	14.7	2.4	
平均					低	472	16.3	13.4	1.8
					中	549	19.0	15.6	2.1
					高	703	24.3	20.0	2.1

※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。