\*

## 2019年12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		体の調子を整えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	ご飯 メンチカツ 大豆のチリコンカン 二色サラダ 味噌汁(キャベッ・えのき)	精白米 キャノーラ油 三温糖 マヨネース・	シチカッ 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ グリンピース ブロッコリー にんじん キャヘンツ	628	18.4	24.2	2.0
(火)	ご飯 さばの味噌かけ 切干大根の煮付け 白菜とほうれん草の和え物 すまし汁(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 めんつゆ ごま	さば 味噌 油揚げ わかめ	えのきたけ 切干大根 にんじん はくさい ほうれん草 たまねぎ	438	18.0	8.8	1.2
	カレーライス ブロッコリーのサラダ チーズ	精白米 じゃがいも キャノーラ油 カレールー マヨネース	豚肉チーズ	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールコーン	634	16.1	20.7	1.9
	ご飯 鶏肉の照り焼き ツナクリームスパゲティ キャベツのサラダ 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 片栗粉 スパゲッティ 和風ドレッシング	鶏肉 ツナクリームソース 味噌	たまねぎ ほうれん草 ホールコーン キャヘ・ッ いんげん ハプリカ だいこん ねぎ	586	24.0	16.2	2.4
	ご飯 鮭の塩焼き じゃが芋のカレー炒め 大根の和え物 味噌汁(白菜・油揚げ)	精白米 じゃがいも カレールー 和風ドレッシング	さけ 豚肉 鶏肉 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん ゲリンピース だいこん 切干大根 いんげん はくさい	497	19.4	12.3	2.1
	カラフルピラフ もみの木ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ 季節の果物【みかん】	精白米 ターメリック キャノーラ油 ルレールー じゃがいも ごまト・レッシング	鶏肉えび ハンパーグ	たまねぎ にんじん いんげん パプリカトマトケチャップ ブロッコリー みかん	595	23.6	16.8	1.7
	かぼちゃフライ ひじきの煮付け キャベツとパプリカのサラダ 豚汁	精白米 キャノーラ油 三温糖 マヨネース*	かぼちゃフライ ひじき 鶏肉 豚肉 豆腐 味噌	にんじん いんげん キャベッ パプリカ だいこん ごぼう	550	13.6	19.1	1.7
	鶏肉の唐揚げ 金平れんこん 白菜の和え物 味噌汁(えのき・わかめ)	精白米 片栗粉 キャノーラ油 三温糖 ごま めんつゆ	鶏肉 わかめ 味噌	しょうが れんこん にんじん はくさい いんげん えのきたけ	484	17.0	14.1	1.8
	麻婆飯 蒸しシュウマイ にんじんのおかか和え	精白米 キャノーラ油 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ	豆腐 豚肉 鶏肉 味噌 しゅうまい かつお節	たまねぎ しょうが ニラ にんじん ほうれん草	516	18.6	9.7	2.4

# \*

### 2019年12月

#### 香里ヌヴェール学院小学校

	–	1 - 7 - 7	1 150 1 1 1						
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		えるもの	(kcal)	(g)	(g)	(g)
	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) おさつスティック ブロッコリーとハムのサラダ 野菜味噌汁		ロースハム 味噌	プロッコリー キャヘッ にんじん だいこん たまねぎ		576	15.6	14.1	1.8
					低	473	15.8	13.4	1.6
				平均	<del>U</del>	550	18.4	15.6	1.9
					高	704	23.6	20.0	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。