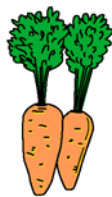


2012年

1月分給食献立表

ノートルダム学院小学校

日	献立	おかずの内容			エネルギー 蛋白質 鉄	Kcal g mg
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子を整える		
11 (水)	米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレーorハヤシライス フルーツのヨーグルトあえ	ミルク 牛肉 豚肉 チーズ ヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース	たまねぎ にんじん グリンピース トマトケチャップ 福神漬 パイン缶 黄桃缶 みかん缶 甘夏缶	600 20.6 1.8	Kcal g mg
12 (木)	包(パオ) 豚の角煮 フォー入り中華野菜スープ みかん	豚肉 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	生姜 ほうさい にんじん たけのこ 青ねぎ しめじ みかん	577 18.3 3.1	Kcal g mg
13 (金)	米飯 ふりかけ ミルク トマト鍋 わらび餅	ミルク 卵 かつおぶし 鶏肉 ウィンナー 白豆腐	米飯 ごま マロニー ヤングコーン わらび餅	のり ほうさい にんじん だいこん しめじ 青ねぎ トマトケチャップ トマトピューレ	591 21.4 1.7	Kcal g mg
16 (月)	きのこピラフ ミルク ベーコンシチュー ミニトマト りんご	ミルク 無塩バター 鶏肉 ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホウワイトルウ	しめじ しいたけ まいたけ たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム ミニトマト りんご	655 23.2 1.7	Kcal g mg
17 (火)	黒糖パン ミルク ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ ヨーグルト	ミルク ベーコン ヨーグルト	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトケチャップ きゅうり トマトピューレ アスパラ ブロッコリー きゃべつ	666 31.6 2.5	Kcal g mg
18 (水)	五目ごはん かず汁or豚汁 ブロッコリーのごまあえ りんごジュース	油あげ 鶏肉 豚肉 酒かす 白みそ 白豆腐 みそ 酒	米飯 こんにやく ごま さといも りんごジュース	干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう だいこん 青ねぎ ブロッコリー	446 15.9 2.3	Kcal g mg
19 (木)	オレングスライスパン ミルク ビーフシチュー 白玉入りフルーツポンチ スライスチーズ	ミルク 牛肉 チーズ 小豆 白いんげん	オレングスライスパン じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 上新粉	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー トマトケチャップ 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 甘夏缶 寒天	705 22.4 3.0	Kcal g mg
20 (金)	米飯 味付のり ミルク キムチ鍋 大根の梅しそあえ みかん	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー 麻婆豆腐の素 キムチの素	味付のり ほうさい にんじん しめじ だいこん ゆかり かりかり梅 みかん	520 19.9 2.3	Kcal g mg
23 (月)	鮭そうせい 鶏の照り煮 野菜の煮物 焼プリン	鮭 卵 鶏肉 焼プリン	米飯 さといも こんにやく 焼プリン	だいこん にんじん ほうさい しめじ 青ねぎ たけのこ ごぼう 枝豆	512 27.2 2.2	Kcal g mg
24 (火)	ピタパン 野菜と豚肉のソテー コンポータージュスープ りんご	豚肉 チーズ 生クリーム ミルク	ピタパン 焼肉のたれ クリームコーン ポタージュベース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ りんご	518 23.4 3.0	Kcal g mg
25 (水)	米飯 ミルク 他人井or麻婆丼 ほうれん草のごまあえ マンゴープリン	ミルク 厚揚げ 豚ミンチ 牛肉 卵 マンゴープリン	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま マンゴープリン	白ねぎ にんじん たまねぎ 青ねぎ にんにく 豆板醤 ほうれん草	579 26.9 3.4	Kcal g mg
26 (木)	わかめごはん カレーうどん ゆで卵 りんごジュース	油あげ 牛肉 卵 かつおぶし りんごジュース	米飯 うどん カレールウ 片栗粉 りんごジュース	わかめ たまねぎ にんじん 青ねぎ ほうれん草	629 26.4 3.4	Kcal g mg
27 (金)	アリオールージュ ミルク ローストチキン スパゲティサラダ ブルーベリークレープ	ミルク 鶏肉 白ハム ブルーベリークレープ	アリオールージュ スパゲティ ごましようゆドレッシング ブルーベリークレープ	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう	897 44.9 5.1	Kcal g mg
30 (月)	米飯 ふりかけ ミルク すき焼風煮物 きゃべつとじゃこのおひたし りんご	鶏肉 白ハム 牛肉 豚肉 卵 ミルク チーズ 生クリーム ブルーベリークレープ	アリオールージュ クロワッサン セサミン パン粉 小麦粉 スパゲティ かぼちゃ コーン ポタージュベース マヨネーズ じゃがいも ごましようゆドレッシング ブルーベリークレープ	ブロッコリー きゃべつ にんじん ごぼう たまねぎ トマトケチャップ グリンピース パセリ きゅうり	823 43.9 4.7	Kcal g mg
31 (火)	肉まん ミルク 焼ビーフン えびシューマイ みかん	ミルク 豚肉 えび いとよりだい	小麦粉 パン粉 ビーフン	たけのこ 青ねぎ しいたけ きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん みかん	595 21.5 4.4	Kcal g mg
栄養平均量					614 25.7 2.9	Kcal g mg



食材の主な生産地

ほうさい・・・和歌山
 きゅうり・・・滋賀
 青ねぎ・・・京都
 鶏肉・・・京都・熊本・宮崎
 にんじん・・・鳥取・長崎
 きゃべつ・・・愛知
 もやし・・・京都
 たまねぎ・・・淡路島
 ミントマト・・・熊本
 牛肉・・・オーストラリア
 じゃがいも・・・北海道
 しめじ・・・長野
 豚肉・・・京都・カナダ

※前月の納品を参考にしています。

