

2012年

7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 Kcal 蛋白質 g 鉄 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	
2 (月)	米飯 納豆 ミルク アジフライ ハムサラダ マンゴーフルーツ	ミルク 納豆 あじ ハム	米飯 パン粉 小麦粉 油 ごましょうゆドレッシング	きゃべつ もやし ブロccoli にんじん マンゴー	605 Kcal 23.7 g 2.3 mg
3 (火)	中華ちまき ミルク 冷麺 (錦糸卵) 杏仁フルーツ	ミルク 豚肉 焼豚 卵 杏仁豆腐	餅米 中華そば 杏仁豆腐 ごま油	にんじん 干しいたけ たまねぎ きゃべつ もやし アスパラ きゅうり 甘夏缶 パイン缶 みかん缶 黄桃缶	579 Kcal 22.6 g 1.8 mg
4 (水)	アップルパン ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ ピーチフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 鶏肉 ハム	アップルパン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マーガリン カレールウ 油 スパゲティ ピーチフレッシュゼリー ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー きゃべつ ごぼう	703 Kcal 22.4 g 1.7 mg
	(3年生ブッフェ) アップルパンorクワッサンorセサミン インディアンロールカツorハムステーキ スパゲティサラダ 冷製コーンスープ ピーチフレッシュゼリー	ハム 豚肉 鶏肉 ハムステーキ ミルク	アップルパンorクワッサンorセサミン 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 カレールウ スパゲティ コーンスープベース ゆずしょうゆドレッシング ピーチフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー きゃべつ ごぼう	775 Kcal 26.1 g 2.0 mg
5 (木)	鮭ピラフ ミルク 豚しゃぶサラダ 星型ナタデココマンゴー	ミルク 無塩バター 鮭 豚肉	米飯 ごま ごまドレッシング ナタデココ	こんぶ にんじん アスパラ もやし きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー マンゴー パイン	573 Kcal 21.8 g 2.1 mg
6 (金)	米飯 味付のり ミルク とりのから揚げ 中華風あえもの ミニトマト 七夕ゼリー	ミルク 焼豚 鶏肉 卵	米飯 春雨 ごま ごま油 油 片栗粉 小麦粉 七夕ゼリー	味付のり にんにく きゃべつ もやし にんじん ミニトマト	649 Kcal 27.8 g 1.9 mg
9 (月)	米飯 ミルク 穴子とじ弁 スナップエンドウのごまあえ パインシャーベット	ミルク 穴子 卵	米飯 ごま パインシャーベット	ごぼう みつば にんじん えのき まいたけ スナップエンドウ たまねぎ	638 Kcal 30.1 g 3.0 mg
10 (火)	肉まん 冷やし坦々麺 ぶどうジュース	豚肉	小麦粉 パン粉 うどん ごま ごま油 ぶどうジュース	たけのこ 青ねぎ 干しいたけ にんにく 土生姜 ほうれん草 にんじん もやし きゃべつ	501 Kcal 20.8 g 2.1 mg
11 (水)	米飯 福神漬 ミルク 夏野菜カレーorチキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米飯 油 じゃがいも カレールウ	福神漬 なす たまねぎ ピーマン にんじん パプリカ(赤・黄) トマト しめじ マッシュルーム 甘夏缶 パイン缶 黄桃缶 みかん缶	641 Kcal 21.4 g 2.3 mg
17 (火)	黒糖パン ミルク ポロネーゼパンネ アイスクリーム	ミルク 豚肉 チーズ アイスクリーム	黒糖パン ベンネ ハヤシルー デミグラスソース アイスクリーム	たまねぎ にんじん トマトケチャップ トマトピューレ	619 Kcal 24.8 g 1.9 mg
18 (水)	ナン ミルク ドライカレー バニラヨーグルト	ミルク 鶏肉 チーズ バニラヨーグルト	ナン カレールウ	たまねぎ ピーマン にんじん トマトケチャップ	597 Kcal 31.6 g 2.2 mg
				栄養平均量	625 Kcal 24.8 g 2.1 mg

食材の主な生産地

しめじ…長野
きゅうり…滋賀・宮崎
青ねぎ…京都
みかん…和歌山
牛肉…オーストラリア

にんじん…鳥取・長崎
きゃべつ…愛知
もやし…京都
りんご…長野
鶏肉…京都・熊本・宮崎

たまねぎ…淡路島
ミニトマト…熊本・北海道
じゃがいも…北海道
ブロッコリー…エクアドル

はくさい…和歌山・岡山
アスパラ…チリ
だいこん…和歌山
豚肉…京都・カナダ