2008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			ｴﾈﾙｷﾞｰ 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	
1 (火)	ちらし寿司　寿司生姜　味付けのり うりとそぼろの吉野汁 ブロッコリーのごまあえ 甘夏フレッシュゼリー	錦糸卵 とりミンチ	米飯 ごま 吉野くず 甘夏フレッシュゼリー	にんじん　たけのこ　うり れんこん　かんぴょう 干ししいたけ　しめじ 枝豆　土生姜　のり	467Kcal 25.7g 2.0mg
2 (水)	肉まん ミルク ビーフンのあえもの バナナ	ミルク 豚ミンチ 卵 焼き豚	小麦粉 ごま　ごま油 ビーフン 砂糖　酢	たけのこ　しいたけ きゅうり　にんじん バナナ	528Kcal 22.9g 1.7mg
3 (木)	スライスパン　ミルク　ジャム カマンベールチーズ エビカツ コーンサラダ　オレンジ	ミルク カマンベールチーズ エビカツ	スライスパン ジャム　コーン ゆずドレッシング 油	ブロッコリー キャベツ にんじん オレンジ	666Kcal 27.2g 1.2mg
4 (金)	<セレクト給食> 米飯　ふりかけ　ミルク さばの生姜煮orさばのみそ煮 切干大根の煮物　杏仁フルーツ	ミルク さば　大豆 かつおぶし みそ　油揚げ	米飯 ごま 砂糖 杏仁豆腐	のり　土生姜 切干大根　ひじき　にんじん 甘夏缶　パイン缶 みかん缶　黄桃缶	637Kcal 25.5g 4.4mg
7 (月)	夏野菜カレー　福神漬 ミルク 大根とじゃこのサラダ 七夕ゼリー	ミルク ベーコン　チーズ ちりめんじゃこ	米飯　ごま　ごま油 じゃがいも カレールゥ 七夕ゼリー	なす　ピーマン たまねぎ　にんじん とまと　大根 枝豆	724Kcal 19.1g 2.8mg
8 (火)	<4年生簡易給食> サンドイッチ りんごｼﾞｭｰｽ	ハム 卵	スライスパン マヨネーズ りんごｼﾞｭｰｽ	レタス トマト きゅうり	
	<1，2，5，6年生給食> セサミパン　ミルク ローストチキン　スパゲッティサラダ フルーツゼリー	ミルク ローストチキン ハム	セサミパン マヨネーズ パスタ フルーツゼリー	ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう	637Kcal 30.1g 2.4mg
	<3年生ビュッフェ給食> セサミパンorオレンジパンorクロワッサン ローストチキンorローストポーク スパゲッティサラダor じゃがいものシャキシャキサラダ パンプキンポタージュスープ フルーツゼリー	ローストチキン ローストポーク チーズ　ハム 生クリーム ミルク	オレンジパン　クロワッサン セサミパン　かぼちゃ じゃがいも　パスタ マヨネーズ　フルーツゼリー パンプキンポタージュの素	たまねぎ　にんじん ブロッコリー　キャベツ ごぼう　パセリ きゅうり　ミックスピメント	646Kcal 27.3g 2.7mg
9 (水)	ビビンバ丼 中華卵スープ 雪見大福アイスクリーム	豚ミンチ 卵	米飯　ごま　ごま油 砂糖　棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素　豆板醤 雪見大福アイスクリーム	わかめ　青ねぎ にんにく　生姜 もやし　ほうれん草 ぜんまい　にんじん	432Kcal 18.7g 2.4mg
14 (月)	<簡易給食> 焼そば マスカット＆キャベツジュース	豚肉	中華そば 焼そばソース マスカット＆キャベツジュース	たまねぎ　にんじん もやし　キャベツ 青ねぎ しめじ	329Kcal 25.6g 0.7mg
15 (火)	<簡易給食> ブリオッシュパン カレーシチュー ミルク	ミルク チーズ 豚肉	ブリオシュパン マカロニ じゃがいも カレールゥ	たまねぎ にんじん グリーンピース	589Kcal 24.6g 1.7mg
16 (水)	<簡易給食> とり丼 ミルク アップルシャーベット	ミルク 鶏肉	米飯 砂糖	たまねぎ　にんじん しいたけ　青ねぎ アップルシャーベット	501Kcal 25.1g 1.3mg
17 (木)	<簡易給食> 冷し坦々麺 ジョア（レモン）	ジョア（レモン） 豚ミンチ	うどん 砂糖 ごま　ごま油 豆板醤	にんにく　生姜 にんじん　もやし キャベツ　ほうれん草	409Kcal 15.5g 5.1mg
				栄養平均量	538Kcal 23.6g 2.3mg