

2008年

## 12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		
1 (月)	BOXサンドイッチ ミルク	ミルク 卵 ハム	スライスパン マヨネーズ	トマト きゅうり レタス		
2 (火)	<セレクト給食> 天津飯or中華丼 ミルク うさぎあんまん	ミルク 豚肉 いか えび 卵	米飯 ごま油 うさぎあんまん	はくさい グリーンピース たまねぎ にんじん 白ねぎ 干しいたけ 三度豆 もやし たけのこ ケチャップ	578 Kcal 26.1 g 2.5 mg	
3 (水)	スライスパン ミルク ジャム カマンベールチーズ ビーフシチュー ポパイサラダ みかんゼリー	ミルク カマンベールチーズ 牛肉 チーズ	スライスパン ジャがいも ジャム みかんゼリー ビーフシチューの素 ハヤシライスの素 コーン ごましょうゆor和風あわせドレッシング	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、ピューレ ほうれん草	758 Kcal 22.7 g 3.9 mg	
4 (木)	ナン ドライカレー ミルク フルーツゼリー	ミルク 鶏ミンチ チーズ	ナン カレールウ フルーツゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン トマトケチャップ	572 Kcal 29.0 g 1.5 mg	
5 (金)	助六寿司 (巻き寿司、いなり寿司) みかん (お茶は各自持参してください)	だて巻 油揚げ でんぶ	米飯 ごま	のり かんぴょう みつば みかん れんこん にんじん		
9 (火)	黒糖パン ミルク スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ りんご	ミルク ベーコン	黒糖パン リングイネスパゲッティ コーン ゆずしょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご トマトケチャップ、ピューレ ピーマン ブロッコリー	652 Kcal 29.4 g 2.3 mg	
10 (水)	米飯 ミルク ふりかけ とりのから揚げ 中華風あえもの マンゴープリン	ミルク かつおぶし 焼豚 鶏肉	米飯 ごま 油 から揚げ粉 中華ドレッシング パンパンジードレッシング 春雨 マンゴープリン	のり キャベツ もやし にんじん	651 Kcal 27.9 g 1.6 mg	
11 (木)	五目ご飯 豆乳鍋 三度豆のごまあえ キャベツ&マスカットジュース	豚肉 鶏肉 白豆腐 豆乳	米飯 キャベツ&マスカットジュース マロニー ごま	青ねぎ にんじん はくさい 干しいたけ しめじ 大根 三度豆	482 Kcal 24.2 g 2.4 mg	
12 (金)	アリコベール ミルク ハンバーグ コーンサラダ アップルフレッシュゼリー	ミルク ハンバーグ	アリコベールパン アップルフレッシュゼリー コーン	ブロッコリー キャベツ にんじん	695 Kcal 23.5 g 1.5 mg	
	<3年生buffet給食> アリコベールorセサミパン orクロワッサン ミルク ハンバーグorローストポーク コーンサラダorポテトサラダ パンブキンスープ アップルフレッシュゼリー	ハンバーグ ローストポーク チーズ 生クリーム ミルク ハム	アリコベールパンorセサミパン orクロワッサン かぼちゃ ジャがいも アップルフレッシュゼリー コーン マヨネーズ パンブキンポタージュの素	たまねぎ にんじん パセリ ミックスベジタブル きゅうり ミニトマト	630 Kcal 20.0 g 2.0 mg	
15 (月)	親子丼 ミルク みかん	ミルク 鶏肉 卵	米飯	たまねぎ にんじん 青ねぎ	573 Kcal 26.1 g 2.6 mg	
16 (火)	プリオッシュパン ミルク カレーシチュー プリン	ミルク 牛肉 チーズ	プリオッシュパン ジャがいも プリン マカロニ カレールウ	たまねぎ にんじん グリーンピース	673 Kcal 27.4 g 3.9 mg	
17 (水)	BOXロールサンドイッチ ミルク	チーズ ミルク 卵 コロッケ	ロールパン マヨネーズ	きゅうり トマト		
<b>栄養平均量</b>					626 Kcal 26.3 g 2.5 mg	