

2009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 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 (水)	<セレクト給食> 他人丼or麻婆丼 ミルク ほうれん草のごまあえ マンゴープリン	ミルク 牛肉 卵 絹厚揚げ 豚ミンチ	米飯 片栗粉 ごま 麻婆豆腐の素 ごま油 マンゴープリン	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ほうれん草	57.9 26.9 3.4	Kcal g mg
2 (木)	黒糖パン ミルク スパゲティナポリタン コーンサラダ 甘夏フレッシュゼリー	ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン トマトチップ トマトビュレ きゃべつ ブロッコリー	68.8 29.3 2.5	Kcal g mg
3 (金)	米飯 ミルク 青椒肉絲 ナムル アップルシャーベット	ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 ごま ごま油 棒々鶏ドレッシング	ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし アップルシャーベット	56.0 27.4 2.2	Kcal g mg
6 (月)	わかめごはん 豚骨ラーメン ゆで卵 ジョア(甘夏)	豚肉 卵 ジョア(甘夏)	米飯 中華そば 豚骨ラーメンの素	わかめ もやし にんじん 青ねぎ メンマ たまねぎ きゃべつ	70.1 29.5 2.9	Kcal g mg
7 (火)	スライスパン ミルク カンパニールチーズ ジャム ミネストローネ ブロッコリーのサラダ 七夕ゼリー	ミルク カンパニールチーズ ベーコン	スライスパン ジャム(セレクト) シェルマカロニ コーン ごまドレッシング 七夕ゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ トマトチップ トマトビュレ ブロッコリー	74.5 24.4 3.2	Kcal g mg
8 (水)	クロワッサン ミルク インディアンロールカツ スパゲティサラダ フルーツゼリー	ミルク インディアンロールカツ 白ハム	クロワッサン 油 スパゲティ ドレッシング(セレクト) フルーツゼリー	ブロッコリー ごぼう きゃべつ にんじん	66.7 26.4 1.9	Kcal g mg
	(3年ブッフェ) クロワッサンorオレンジパンorセサミン インディアンロールカツorハンバーグ スパゲティサラダorポテトサラダ ハンブキンホタージュースor 七夕ゼリー	インディアンロールカツ 卵 豚ミンチ 鶏ミンチ 白ハム 生クリーム ミルク チーズ	クロワッサン オレンジパン 油 セサミン パン粉 小麦粉 スパゲティ ドレッシング(セレクト) じゃがいも マヨネーズ コーン ハンブキンホタージュース かぼちゃ 七夕ゼリー	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん グリンピース にんにく ミニトマト パセリ	57.3 24.3 3.2	Kcal g mg
13 (月)	鮭ごはん ミルク 豆腐のハンバーグ 棒々鶏サラダ 白玉入りフルーツポンチ	ミルク 鮭 鶏ミンチ 白豆腐 卵 鶏肉 小豆 白いんげん豆	米飯 ごま パン粉 小麦粉 春雨 棒々鶏ドレッシング ごま油 上新粉 砂糖	こんぶ にんじん ごぼう 土生姜 たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり 甘夏缶 黄桃缶 ハイン缶 みかん缶	62.5 23.3 3.1	Kcal g mg
14 (火)	塩焼そば ミルク パニラいちごヨーグルト	ミルク えび いか 小柱 パニラいちごヨーグルト	中華蒸そば	たまねぎ にんじん もやし きゃべつ 青ねぎ しめじ	40.7 19.2 0.9	Kcal g mg
15 (水)	とり丼 ミルク チョコレートクレープ	ミルク 鶏肉 チョコレートクレープ	米飯 片栗粉 チョコレートクレープ	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ	60.0 27.0 1.4	Kcal g mg
16 (木)	ビーフンのあえもの ミルク ピーチフレッシュゼリー	ミルク 焼豚 卵	ビーフン ごま ごま油 ピーチフレッシュゼリー	きゅうり にんじん しいたけ	41.2 18.6 1.2	Kcal g mg
17 (金)	ブリオッシュパン カレーシチュー ミルク アイスクリーム	ミルク 牛肉 チーズ アイスクリーム	ブリオッシュパン マカロニ じゃがいも カレールー アイスクリーム	たまねぎ にんじん グリンピース	61.5 24.3 1.8	Kcal g mg
栄養平均量					60.0 25.1 2.2	Kcal g mg