

2010年

4月分給食献立表 (1年生用)

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
		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	蛋白質	g
						鉄
						mg
9 (金)	花見団子					
12 (月)	さくらゼリー					
13 (火)	焼プリン					
14 (水)	フルーツゼリー					
15 (木)	味付パン ミルク 春きゃべつとベーコンのスパゲティ ポパイサラダ	ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	味付パン スパゲティ ホワイトルゥ コーン ゆずしょうゆドレッシング	きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム ほうれん草	805 Kcal 24.1 g 2.4 mg	
16 (金)	米飯 親子どんぶり 菜の花のごまあえ ジョア(いちご)	鶏肉 卵 ジョア(いちご)	米飯 ごま	たまねぎ にんじん 青ねぎ 菜の花	508 Kcal 25.1 g 3.2 mg	
19 (月)	ちらし寿司 味付のり 豚汁 寿司生姜 春きゃべつとじゃこのおひたし	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ じゃこ	米飯 さといも ごま油	にんじん たけのこ しいたけ れんこん かんぴょう 青ねぎ 寿司生姜 味付のり だいこん 春きゃべつ	515 Kcal 21.6 g 2.8 mg	
20 (火)	黒糖パン ミルク ミネストローネ ワンハンドフランク いちご	ミルク ベーコン フランクフルト	黒糖パン マカロニ コーン	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ パセリ トマトケチャップ トマトピューレ いちご	686 Kcal 26.5 g 2.2 mg	
21 (水)	米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレー ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ミルク 牛肉 チーズ	米飯 じゃがいも カレールゥ ごましょうゆドレッシング	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース ブロッコリー カリフラワー	787 Kcal 27.0 g 2.7 mg	
22 (木)	クロワッサン ミルク ローストチキン コーンサラダ	ミルク 鶏肉	クロワッサン コーン ゆずしょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ にんじん	688 Kcal 34.8 g 2.0 mg	
23 (金)	米飯 のりの佃煮 ミルク キムチ鍋 ほうれん草のごまあえ	ミルク 豚肉 白豆腐 みそ	米飯 マロニー ごま 麻婆豆腐の素	のりの佃煮 はくさい にんじん しめじ 青ねぎ ほうれん草	607 Kcal 25.2 g 2.9 mg	
26 (月)	米飯 ミルク ふりかけ 酢豚 春雨サラダ 黒糖クレープ	ミルク 卵 かつおぶし 鶏ミンチ 豚ミンチ 黒糖クレープ	米飯 ごま パン粉 片栗粉 春雨 黒糖クレープ	のり たまねぎ にんじん たけのこ 赤パプリカ しめじ 黄パプリカ トマトケチャップ きゅうり もやし	591 Kcal 21.4 g 3.4 mg	
30 (金)	たけのこピラフ ベーコンシチュー ミニトマト キャベツ&マスカットジュース	無塩バター 鶏肉 油揚げ ベーコン チーズ	米飯 じゃがいも ホワイトルゥ キャベツ&マスカットジュース	たけのこ ブロッコリー たまねぎ にんじん マッシュルーム ミニトマト	573 Kcal 19.0 g 2.1 mg	
栄養平均量					640 Kcal 25.0 g 2.6 mg	