

2011年

4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
		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
11 (月)	オレンジパン ミルク 春きゃべつとベーコンの クリームスパゲティ ミニトマト さくらゼリー	ミルク ベーコン チーズ 生クリーム	オレンジパン スパゲティ ホワイトルゥ さくらゼリー	春きゃべつ たまねぎ しめじ にんじん マッシュルーム ミニトマト	770	Kcal 24.9 2.7 g mg
12 (火)	黒糖パン ミルク 白身魚の香草フライ ハムサラダ いちご	ミルク ハム 白身魚(ホキ) チーズ	黒糖パン 小麦粉 パン粉 油 ゆずしょうゆドレッシング	きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー バジル いちご	616	Kcal 23.8 1.8 g mg
13 (水)	米飯 ミルク 他人丼orとり丼 春きゃべつとじゃこのおひたし 花見だんご	ミルク 牛肉 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ	米飯 片栗粉 ごま油 花見だんご	たまねぎ にんじん 青ねぎ しいたけ 粉山椒 春きゃべつ	591	Kcal 26.9 2.3 g mg
14 (木)	豆ご飯 ミルク 豆腐ハンバーグ 野菜の煮物 わらび餅(黒糖)	ミルク えんどう豆 鶏肉 卵 白豆腐	米飯 パン粉 小麦粉 ごま やまいも こんにゃく わらび餅(黒糖)	ごぼう にんじん たまねぎ 土生姜 たけのこ しめじ 枝豆	641	Kcal 24.0 2.6 g mg
15 (金)	テーブルロール ミルク ポロネーゼペンネ ブロッコリーのサラダ いちごフレッシュゼリー	ミルク 豚肉 チーズ	テーブルロール ペンネ デミグラスソース ハヤシルゥ ごましょうゆドレッシング いちごフレッシュゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトケチャップ トマトピューレ	757	Kcal 29.0 2.4 g mg
18 (月)	米飯 ピビンバ丼 中華卵スープ カスタードプリン	豚肉 卵 カスタードプリン	米飯 ごま油 棒々鶏ソース ごま 麻婆豆腐の素 カスタードプリン	にんにく 土生姜 ほうれん草 もやし ぜんまい にんじん わかめ 青ねぎ	514	Kcal 17.9 2.5 g mg
19 (火)	ちらし寿司 錦糸卵 味付のり 豚汁 ほうれん草のごまあえ さくら餅	卵 豚肉 白豆腐 油あげ みそ	寿司飯 さといも ごま さくら餅	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ 青ねぎ だいこん ほうれん草 味付のり	511	Kcal 19.0 3.2 g mg
20 (水)	米飯 ミルク 福神漬 ビーフカレーorハヤシライス 大根とじゃこのサラダ バナナヨーグルト	ミルク 牛肉 チーズ ちりめんじゃこ バナナヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールゥ デミグラスソース ハヤシルゥ ゆずしょうゆドレッシング ごま油	福神漬 たまねぎ にんじん グリーンピース トマトケチャップ だいこん 枝豆	548	Kcal 23.8 2.0 g mg
21 (木)	アリオベール ミルク ローストチキン コーンサラダ みかんゼリー	ミルク 鶏肉	アリオベール コーン ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	769	Kcal 40.3 3.4 g mg
	(6年ブッフエ) アリオベールorクワッサンorセサミン ローストチキンorハンバーグ コーンサラダorポテトサラダ パンキンポタージュース みかんゼリー	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 ハム チーズ ミルク 生クリーム	アリオベール クワッサン セサミン パン粉 小麦粉 ホタージュベース コーン かぼちゃ じゃがいも マヨネーズ ごましょうゆドレッシング みかんゼリー	ブロッコリー きゃべつ パセリ にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース にんにく	696	Kcal 28.3 3.4 g mg
22 (金)	米飯 ふりかけ さばの生姜煮 ひじきと切干の煮付 ブロッコリーのごまあえ ジョア(いちご)	かつおぶし 卵 さば 油あげ 大豆 ジョア(いちご)	米飯 ごま	のり 土生姜 切干大根 にんじん ひじき ブロッコリー	561	Kcal 23.5 4.1 g mg
25 (月)	たけのこピラフ ミルク ベーコンシチュー いちご	ミルク 鶏肉 油あげ チーズ 無塩バター ベーコン	米飯 じゃがいも ホワイトルゥ	たけのこ たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー いちご	649	Kcal 23.2 1.9 g mg
26 (火)	米飯 のりの佃煮 ミルク 酢豚 杏仁フルーツ	ミルク 鶏肉 豚肉 うずら卵 杏仁豆腐	米飯 パン粉 片栗粉 杏仁豆腐	のりの佃煮 たまねぎ しめじ にんじん パプリカ(赤・黄) たけのこ トマトケチャップ 甘夏缶 黄桃缶 みかん缶 パイ缶	511	Kcal 17.5 2.3 g mg
栄養平均量					620	Kcal 24.3 2.6 g mg