

5月分給食献立 (1/4)

| 日 | 献立 | アレルギー源 | | | | | | | | おかずの内容 | | | エネルギーKcal | |
|-----------|----------------|--------|---|----|----|----|-----|-----|--------------------------------|--|---|------------------------------|------------------------------|------|
| | | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | 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 |
| 1 (木) | 米飯 | | | | | | | | | 豚肉 白豆腐 みそ えびシューマイ ジョア(ブルーベリー) | 米飯 マロニー キムチの素 麻婆豆腐の素 | 味付のり はくさい にんじん しめじ 青ねぎ | 507 Kcal 19.5 g 3.4 mg | |
| | 味付のり | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | キムチ鍋 | | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | えびシューマイ | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | ジョア(ブルーベリー) | | ○ | | | | | | | | | | | |
| 2 (金) | たけのこご飯 | | | ○ | ○ | | | ○ | ミルク 鮭 桜えび | たけのこご飯 こんにやく ちまき かしわ餅 | ごぼう にんじん たけのこ しめじ 枝豆 春きゃべつ | 658 Kcal 28.2 g 2.2 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 鮭の塩焼 | | | | | | | ○ | | | | | | |
| | 野菜の煮物 | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | 桜えびと春キャベツのおひたし | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | 「ちまき 「かしわ餅 | | | | ○ | | | | | | | | | |
| 7 (水) | 「麻婆丼 「親子丼 | | | ○ | ○ | ○ | | ○ | ミルク 鶏肉 卵 豚肉 厚揚げ 豆板醤 | 米飯 片栗粉 麻婆豆腐の素 ごま | たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく ほうれん草 オレンジ | 598 Kcal 28.1 g 3.6 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | ほうれん草のごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | オレンジ | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 (木) | ピタパン | | | ○ | | | | | ミルク 鶏肉 ヨーグルト | ピタパン タンドリーチキンベース 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 バナナ | 504 Kcal 29.6 g 3.0 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | タンドリーチキン | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | コーンサラダ | | | | | | | | | | | | | |
| | ゆずしょうゆドレッシング | | | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | |
| | バナナ | | | | | | | | | | | | | |
| 9 (金) | 米飯 | | | | | | | | ふりかけ ミルク 牛肉 焼豆腐 お魚アーモンド* | 米飯 もち麦 こんにやく ごま | たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー | 524 Kcal 26.0 g 3.1 mg | | |
| | ふりかけ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | すき焼風煮物 | | | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーのごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | お魚アーモンド | | | | | ○ | | ○ | | | | | | |
| 12 (月) | たけのこピラフ | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | ミルク 鶏肉 チーズ 無塩バター ベーコン | たけのこピラフ じゃがいも ホワイトルゥ | たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー ミニトマト グレープフルーツ | 669 Kcal 23.9 g 1.8 mg | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | ベーコンシチュー | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | ミニトマト | | | | | | | | | | | | | |
| | グレープフルーツ | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

5月分給食献立 (2/4)

| 日 | 献立 | アレルギー源 | | | | | | | | おかずの内容 | | | エネルギー | |
|--------------|---------------|--------|---|----|----|----|-----|--|--|--|---|--|------------------------------|---|
| | | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | 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 | Kcal | g |
| 13 (火) | 中華ちまき | | | ○ | ○ | | | | | ミルク 豚肉 | 中華ちまき 焼ビーフン 中華炒めたれ | きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん マンゴーフルーツ | 526 Kcal 26.1 g 1.2 mg | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 焼ビーフン | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | マンゴーフルーツ | | | | | | | | | | | | | |
| 14 (水) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 鶏肉 | 米飯 ごま | ゆかり たけのこ わかめ 粉山椒 にんじん もやし きゃべつ ほうれん草 パインアップル | 527 Kcal 22.7 g 1.5 mg | |
| | ゆかり | | | | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | とりの照煮 | | | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | とりの山椒焼 | | | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | 若竹煮 | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| | おひたし | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| パインアップル | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 (木) | いなり寿司 | | | ○ | ○ | ○ | | | | ゆで卵 油あげ 牛肉 かつお節 | いなり寿司 うどん カレールウ 片栗粉 白ぶどう&キャベツジュース | ほうれん草 たまねぎ 青ねぎ にんじん | 641 Kcal 23.4 g 2.8 mg | |
| | カレーうどん | | ○ | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| | ゆで卵 | ○ | | | | | | | | | | | | |
| | 白ぶどう&キャベツジュース | | | | | | | | | | | | | |
| 16 (金) | ピビンパ丼 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | 豚肉 豆板醤 | 米飯 ごま ごま油 棒々鶏ソース 麻婆豆腐の素 マンゴープリン | 土生姜 にんにく にんじん ぜんまい ほうれん草 もやし たけのこ わかめ 青ねぎ | 534 Kcal 18.4 g 2.3 mg | |
| | 中華風若竹汁 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | マンゴープリン | | ○ | | ○ | | | | | | | | | |
| 19 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 豚肉 焼豆腐 ちりめんじゃこ | 米飯 ごま油 | 味付のり だいこん にんじん しめじ はくさい 干しいたけ 青ねぎ 土生姜 ピーマン オレンジ | 497 Kcal 21.6 g 2.8 mg | |
| | 味付のり | | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 豆腐の野菜あんかけ | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | |
| | ピーマンとじゃこのたいたん | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| オレンジ | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 (火) | クロワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | ミルク ハム チキンのチーズ焼 | クロワッサン スパゲティ マヨネーズ | ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん アメリカンチェリー | 672 Kcal 32.3 g 1.3 mg | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | |
| | チキンのチーズ焼 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | スパゲティサラダ | ◎ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | アメリカンチェリー | | | | | | | | | | | | | |
| | 《5年生ブッフェ》 | | | | | | | | | | | | | |
| クロワッサン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | ハム 生クリーム チキンのチーズ焼 ハンバーグ ミルク チーズ | レーズンパン ロールパン クロワッサン スパゲティ マヨネーズ かぼちゃ パンプキンポタージュース | ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん たまねぎ にんにく パセリ アメリカンチェリー | 659 Kcal 24.6 g 2.8 mg | | | |
| レーズンパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| ロールパン | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| チキンのチーズ焼 | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| ハンバーグ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| スパゲティサラダ | ◎ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| パンプキンポタージュース | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| アメリカンチェリー | | | | | | | | | | | | | | |

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

5月分給食献立 (3/4)

| 日 | 献立 | アレルギー源 | | | | | | | | おかずの内容 | | | エネルギー Kcal | 蛋白質 g | 鉄 mg | |
|------------|--------------|--------|---|----|----|----|-----|-----|-----|--|---|---|---------------|----------|---------|--|
| | | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | 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 | | | | |
| 21 (水) | ビーフカレー | | ○ | ○ | ○ | | | | ○ | ミルク チーズ バナナヨーグルト 牛肉 | 米飯 ジャがいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース コーン 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 トマトケチャップ ほうれん草 | 647 | Kcal | g | |
| | ハヤシルイス | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | | | | |
| | 福神漬 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | ポパイサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ごましょうゆドレッシング | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| バナナヨーグルト | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 (木) | 黒糖パン | | ○ | ○ | | | | | | ミルク ベーコン | 黒糖パン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング 甘夏フレッシュゼリー | たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマトケチャップ トマトピューレ きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ | 657 | Kcal | g | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | ナポリタンスパゲティ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| | グリーンサラダ | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ゆずしょうゆドレッシング | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | |
| 甘夏フレッシュゼリー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 (月) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク えびボール ちりめんこんぶ 高野豆腐 厚揚げ すり身ボール | 米飯 焼プリン | 三度豆 にんじん れんこん しめじ だいこん ゆかり カリカリ梅 | 604 | Kcal | g | |
| | ちりめんこんぶ | | | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | 高野豆腐の含め煮 | | | ○ | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | 大根の梅しそあえ | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| 焼プリン | ○ | ○ | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 (火) | 包(パオ) | | | ○ | ○ | | | | | 豚の角煮 卵 | 包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 アップルシャーベット | はくさい にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ | 615 | Kcal | g | |
| | 豚の角煮 | | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| | フォー入り中華スープ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | アップルシャーベット | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 (水) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 瀬戸風味 さば あじフライ | 米飯 油 タルタルソース ごま ごま油 こんにやく | ごぼう れんこん にんじん たけのこ 三度豆 パインアップル | 571 | Kcal | g | |
| | ふりかけ | ◎ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | | | | |
| | さばの塩焼 | | | | | | ○ | | | | | | | | | |
| | あじフライ | | | ○ | ○ | | ○ | | | | | | | | | |
| | (タルタルソース) | ○ | | ○ | ○ | | | | | | | | | | | |
| | 野菜のきんぴら | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| | 三度豆のごまあえ | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | | | | |
| パインアップル | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | | | | | | | |

2014年

5月分給食献立 (4/4)

ノートルダム学院小学校

| 日 | 献立 | アレルギー源 | | | | | | | | おかずの内容 | | | エネルギー Kcal 蛋白質 g 鉄 mg |
|--------------|--------------|--------|---|----|----|----|-----|-----|---------------------|--------------------|--|---|--------------------------------------|
| | | 卵 | 乳 | 小麦 | 大豆 | ごま | 魚介類 | 落花生 | 甲殻類 | 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 | |
| 29 (木) | 米飯 | | | | | | | | | ミルク 豚肉 甜面醬 杏仁豆腐 | 米飯 回鍋肉の素 ごま ごま油 中華ドレッシング | 韓国のり きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ もやし きゅうり | 599 Kcal 28.5 g 3.1 mg |
| | 韓国のり | | | | | ○ | | | | | | | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | 回鍋肉 | | | ○ | ○ | ○ | | | | | | | |
| | 中華風おひたし | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | | | | | |
| 杏仁豆腐 | | ○ | | ○ | | | | | | | | | |
| 30 (金) | ナン | | | ○ | ○ | | | | ミルク 鶏肉 チーズ ヨーグルト | ナン カレールウ | たまねぎ にんじん ピーマン トマトケチャップ パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶 | 588 Kcal 29.6 g 1.4 mg | |
| | ミルク | | ○ | | | | | | | | | | |
| | ドライカレー | | ○ | ○ | ○ | | | ○ | | | | | |
| | フルーツのヨーグルトあえ | | ○ | | | | | | | | | | |
| 栄養平均量 | | | | | | | | | | | | 590 Kcal 25.3 g 2.5 mg | |