

# 2月分給食献立 (1/4)

◎・・・卵抜きで提供します。

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	蛋白質 g	Kcal mg
1 (水)	「みそかつ丼			○	○					ミルク ヘルカツ 卵 だしの素	米飯 油 片栗粉 みそカツソース ごま フルーツゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ きゃべつ もやし ブロッコリー	631 Kcal 24.8 g 3.0 mg	
	「カツ丼	○		○	○			○						
	ミルク		○											
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	フルーツゼリー													
2 (木)	米飯									ミルク 牛肉 豆腐	米飯 もち麩 こんにやく ごま	たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草 パナナ	520 Kcal 23.4 g 2.8 mg	
	ミルク		○											
	ずき焼き風煮物			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
	パナナ													
3 (金)	恵方巻	○		○	○			○	○	いわしの大葉フライ 豆腐 油あげ みそ だしの素 黒豆 大豆	恵方巻 油 かぼちゃ	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ だいこん	511 Kcal 22.1 g 2.9 mg	
	〃 (アレルギー用)			○	○			○	○					
	具だくさんみそ汁			○	○			○						
	いわしの大葉フライ			○	○			○						
	黒豆砂糖衣				○									
6 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 ちりめんこんぶ 高野豆腐 厚揚げ 揚げボール だしの素	米飯 ごま	三度豆 にんじん しめじ れんこん もやし きゃべつ ほうれん草 りんご	546 Kcal 22.6 g 2.5 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	高野豆腐と鶏肉の含煮			○	○			○						
	おひたし			○	○	○								
7 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク ベーコン ヨーグルト	黒糖パン シェルマカロニ コーン ポテトカップグラタン	きゃべつ たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトケチャップ マッシュルーム パセリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 白桃缶 甘夏缶	609 Kcal 21.5 g 1.4 mg	
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	フルーツのヨーグルトあえ		○											
8 (水)	鮭ごはん				○	○		○	○	豚肉 油あげ 豆腐 みそ 酒かす 白みそ だしの素 ジョア(りんご)	鮭ごはん さといも ごま	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう 三度豆	501 Kcal 21.6 g 2.2 mg	
	「かす汁			○	○			○						
	「豚汁			○	○			○						
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
	ジョア(りんご)		○											
9 (木)	ピタパン			○						鶏肉 ヨーグルト チーズ ミルク 生クリーム	ピタパン タンドリーチキンベース ニョッキ ホワートルゥ ポタージュベース クリームコーン	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ みかん	506 Kcal 27.3 g 3.1 mg	
	タンドリーチキン		○											
	ニョッキ入り野菜クリームスープ		○	○	○			○						
	みかん													

## 2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	蛋白質 g	Kcal mg
10 (金)	米飯									ミルク うずら卵 ミートボール 蒸し鶏	米飯 片栗粉 春雨 ごま ごま油 棒々鶏ドレッシング マンゴープリン	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん パプリカ(赤・黄) しめじ トマトケチャップ きゃべつ にんじん もやし きゅうり	585 Kcal 21.8 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	肉だんごの酢豚風	◎	○	○	○	○								
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
13 (月)	米飯								ミルク さば 厚揚げ みそ 豆板醤	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま	だいこん にんじん しめじ 三度豆 スナッフエンドウ りんご	636 Kcal 32.4 g 3.5 mg		
	ミルク		○											
	さばの塩焼					○								
	だいこんと厚揚げのピリ辛煮			○	○	○								
	スナッフエンドウのごまあえ りんご			○	○	○								
14 (火)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ウィンナー	きのこピラフ じゃがいも コーン ヤングコーン ゆずしょうゆドレッシング ガトーショコラ	たまねぎ にんじん 三度豆 だいこん マッシュルーム セロリ きゃべつ きゅうり ブロッコリー	696 Kcal 21.0 g 2.7 mg		
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	いろどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング ガトーショコラ			○	○		○							
15 (水)	中華丼	◎		○	○	○		○	ミルク 豚肉 うずら卵 いか ちりめんじゃこ えび	米飯 皿うどん 片栗粉 ごましょうゆドレッシング ごま油 杏仁プリン	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 青ねぎ もやし だいこん	539 Kcal 23.4 g 3.2 mg		
	皿うどん	◎		○	○	○		○						
	ミルク		○											
	だいこんとじゃこのサラダ					○	○	○						
	ごましょうゆドレッシング 杏仁プリン		○		○									
16 (木)	バターロールパン		○	○	○				ミルク ハム えびカツ	バターパン 油 和風ドレッシング マヨネーズ フレンチドレッシング いよかんフレッシュゼリー	きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー ミニトマト	660 Kcal 28.2 g 1.9 mg		
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○		○	○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
	ミニトマト													
	いよかんフレッシュゼリー													
	《5年ブッフツェ》							ハム えびカツ ハンバーグ チーズ 生クリーム ミルク	バターパン 黒豆ライ麦パン ミニクワッサン クリームコーン 油 ポタージュベース 和風ドレッシング マヨネーズ フレンチドレッシング いよかんフレッシュゼリー	きゃべつ にんじん もやし ブロッコリー たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく ミニトマト	652 Kcal 24.2 g 2.5 mg			
	バターロールパン		○	○	○									
	黒豆ライ麦パン			○	○									
	ミニクワッサン	○	○	○	○									
えびカツ	○		○	○		○	○							
ハンバーグ	○	○	○	○										
ハムサラダ	◎	○	○	○		○								
ミニトマト														
コーンポタージュスープ		○	○	○		○								
いよかんフレッシュゼリー														

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2017年

## 2月分給食献立 (3/4)

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	
		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
17 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麺醬	米飯 回鍋肉の素 ごま油 ごま 中華ドレッシング	きゃべつ ピーマン にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし みかん	539 Kcal 28.0 g 1.8 mg	
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○								
	中華風おひたし		○	○	○	○								
	みかん													
20 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 ちりめんじゃこ ふりかけ だしの素	米飯 こんにゃく ごま油 焼プリン	ごぼう にんじん たけのこ きゃべつ しめじ 三度豆	639 Kcal 27.1 g 2.4 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○		○						
	ミルク		○											
	とりの塩焼													
	野菜の煮物			○	○		○							
	きゃべつとじゃこのおひたし			○	○	○	○							
焼プリン	○	○												
21 (火)	中華ちまき			○	○					ミルク 卵 みそ 豚肉	中華ちまき うどん 麻婆豆腐の素 ごま 担々麺ベース ねりごま 大学いも	もやし にんじん 青ねぎ 味付メンマ はくさい	648 Kcal 29.1 g 2.4 mg	
	ミルク		○											
	担々うどん			○	○	○	○							
	ゆで卵	○												
	大学いも					○								
22 (水)	「 ビーフカレー		○	○	○					ミルク 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも コーン カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース ゆず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 ほうれん草 トマトケチャップ	692 Kcal 24.7 g 2.5 mg	
	「 ハヤシルライス		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	ポパイサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
バニラヨーグルト	○	○												
23 (木)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 青椒肉絲の素 焼肉のたれ ごま油 ごま 棒々鶏ドレッシング	ピーマン たけのこ もやし ほうれん草 にんじん りんご	555 Kcal 27.7 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	りんご													
24 (金)	米飯									ミルク 鶏肉 えびボール ししゃも 油あげ	米飯 マロニー ごま油 スイートポテト	味付のり にんじん しめじ だいこん もやし ニラ 青ねぎ はくさい 土生姜	623 Kcal 30.5 g 2.8 mg	
	味付のり			○		○								
	ミルク		○											
	ちゃんこ鍋			○	○	○	○	○						
	焼ししゃも	○					○							
スイートポテト				○										

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 2月分給食献立 (4/4)

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
27 (月)	米飯									ミルク 油あげ 大豆 だしの素 豆腐ハンバーグ	米飯 油 ごま油 ごま	切干大根 ひじき にんじん もやし 冷凍みかん	597 Kcal 23.3 g 3.2 mg	
	ミルク		○											
	豆腐ハンバーグ			○	○	○								
	切干大根とひじきの煮付			○	○		○							
	もやしとにんじんのごまあえ			○	○	○								
冷凍みかん														
28 (火)	米飯								ミルク 焼豚 鶏肉	米飯 春雨 ごま油 ごま 油 から揚げ粉 片栗粉 ホワイトゼリー	きゃべつ もやし にんじん 甘夏缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	646 Kcal 27.5 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	とりのから揚げ	○	○	○	○									
	中華風あえもの		○	○	○	○								
	杏仁フルーツ		○											
<b>栄養平均量</b>												598 Kcal 25.3 g 2.5 mg		