

## 10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	
		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
3 (月)	米飯									ミルク うずら卵 ミートボール	米飯 片栗粉	韓国のり たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しめじ パプリカ(赤・黄) トマトケチャップ マンゴーフルーツ	538	Kcal
	韓国のり				○									
	ミルク		○											
	肉だんごの酢豚風	◎	○	○	○	○								
	マンゴーフルーツ													
4 (火)	米飯								ミルク 鶏肉 厚揚げ ちりめんこんぶ	米飯 焙煎ごまドレッシング	だいこん にんじん オクラ 巨峰	634	Kcal	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	とりの塩焼													
	厚揚げサラダ				○									
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	巨峰													
5 (水)	秋カレー		○	○	○				ミルク 牛肉 チーズ 白桃フルーツヨーグルト	米飯 さつまいも コーン かぼちゃ デミグラスソース ハヤシルウ カレールウ 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 トマトケチャップ まいたけ エリンギ きゃべつ しめじ きゅうり ブロッコリー	702	Kcal	
	秋ハヤシ		○	○	○		○							
	福神漬			○	○									
	ミルク		○											
	いろどりサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	白桃フルーツヨーグルト		○											
6 (木)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ごましょうゆドレッシング アイスクリーム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ トマトピューレ ブロッコリー カリフラワー	710	Kcal	
	ミルク		○											
	ナポリタンスパゲティ	○	○	○	○									
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
	アイスクリーム(雪見だいふく)	○	○											
7 (金)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 ごま油 焼肉のたれ 青椒肉絲のたれ ごま 棒々鶏ドレッシング	たけのこ ピーマン ほうれん草 にんじん もやし りんご	553	Kcal	
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	りんご													
11 (火)	米飯								ミルク 鶏肉 甜麵醬	米飯 じゃがいも こんにゃく 麻婆豆腐の素 担々麺スープ ごま 中華ドレッシング アイスクリーム	味付のり たまねぎ にんじん 三度豆 もやし きゅうり	562	Kcal	
	味付のり			○		○								
	ミルク		○											
	ピリ辛とりじゃが			○	○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	アイスクリーム(パナッパ)		○											
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

## 10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
12 (水)	とり丼			○	○		○			ミルク 牛肉 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ だしの素	米飯 片栗粉 ごま油 照り焼のたれ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ 粉山椒 きゃべつ 枝豆 みかん	570 27.1 2.3	Kcal g mg
	他人丼	○		○	○		○							
	ミルク		○											
	きゃべつとじゃこのおひたし みかん			○	○	○	○	○						
13 (木)	米飯									ミルク もち麩 牛肉 焼豆腐	米飯 こんにゃく ごま 焼プリン	たまねぎ 青ねぎ しめじ スナップエンドウ	597 27.1 2.7	Kcal g mg
	ミルク		○											
	すき焼き風煮物			○	○									
	スナップエンドウのごまあえ			○	○	○								
	焼プリン	○	○											
14 (金)	バターパン		○	○	○					ミルク ハム おろしハンバーグ	バターパン スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング 白桃フレッシュゼリー	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト	746 25.8 1.9	Kcal g mg
	ミルク		○											
	おろしハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
	ミニトマト													
	白桃フレッシュゼリー													
	《1年ブッフェ》													
バターパン		○	○	○					ハム ミルク おろしハンバーグ ハムステーキ	バターパン ミニクワッサン はちみつレモンパン スパゲティ ゆずしょうゆドレッシング 白桃フレッシュゼリー パンプキンスープベース	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん ミニトマト	680 22.4 1.9	Kcal g mg	
はちみつレモンパン	○	○	○	○										
ミニクワッサン	○	○	○	○										
おろしハンバーグ			○	○										
ハムステーキ														
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○								
ミニトマト														
冷製パンプキンスープ		○		○										
白桃フレッシュゼリー														
17 (月)	米飯									ミルク えびカツ ハム	米飯 油 焙煎ごまドレッシング	きゃべつ ゆかり ブロッコリー もやし にんじん 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 甘夏缶 パイン缶	648 24.7 1.7	Kcal g mg
	ゆかり													
	ミルク		○											
	えびカツ	○		○	○		○	○						
	ハムサラダ	◎	○	○	○									
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
フルーツポンチ														
18 (火)	マロンパン	○	○	○	○					ミルク ベーコン えび 生クリーム チーズ	マロンパン ペンネ ホワイトルゥ コーン ごましょうゆドレッシング ラ・フランスゼリー	玉ねぎ にんじん アスパラ ブロッコリー しめじ エリンギ マッシュルーム ほうれん草	675 25.8 1.7	Kcal g mg
	ミルク		○											
	クリームペンネ	○	○	○	○			○						
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
ラ・フランスゼリー														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

# 10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	
		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
19 (水)	米飯									ミルク 秋鮭の塩焼 秋鯖の塩焼	米飯 こんにやく ごま ごま油 りんご	味付のり ごぼう れんこん にんじん たけのこ 三度豆	536 Kcal 24.1 g 1.8 mg	
	味付のり			○			○							
	ミルク		○											
	秋鮭の塩焼						○							
	秋鯖の塩焼						○							
	根菜のきんぴら			○	○	○								
20 (木)	米飯								鶏肉 えびボール 油あげ 卵 ジョア(オレンジ)	米飯 マロニー ごま油	韓国のにり はくさい にんじん ニラ だいこん しめじ もやし 青ねぎ 土生姜	490 Kcal 23.2 g 2.6 mg		
	韓国のにり					○								
	ちゃんこ鍋			○	○	○	○	○						
	ゆで卵	○												
	ジョア(オレンジ)		○											
21 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○		ミルク ベーコン 鶏肉 チーズ	きのこピラフ じゃがいも ホワイトルゥ コーン ゆずしょうゆドレッシング スイートポテト	たまねぎ アスパラ マッシュルーム にんじん きやべつ ブロッコリー	763 Kcal 25.1 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	ベーコンシチュー	○	○	○	○									
	コーンサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
25 (火)	米飯								ミルク ふりかけ 鶏肉 揚ボール 高野豆腐 厚揚げ だしの素	米飯 ごま	三度豆 にんじん しめじ れんこん ブロッコリー みかん	546 Kcal 23.2 g 3.4 mg		
	ふりかけ	○		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	高野豆腐と鶏肉の含め煮			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
26 (水)	まつたけご飯			○	○		○		豚肉 油あげ 白豆腐 みそ 酒かす だしの素 焼ししゃも	まつたけご飯 さといも ホワイトグレープ&キャベツジュース	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう	508 Kcal 25.9 g 2.9 mg		
	豚汁			○	○		○							
	かす汁			○	○		○							
	焼ししゃも	○					○							
27 (木)	ナン			○	○				ミルク 鶏肉 チーズ いんげん豆 白・赤いんげん豆 エジプト豆 大豆 バナナヨーグルト	ナン ごましょうゆドレッシング 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 きゅうり きやべつ ブロッコリー アスパラ	628 Kcal 33.5 g 1.8 mg		
	ミルク		○											
	キーマカレー		○	○	○									
	グリーンサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2016年

# 10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	
		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
28 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにやく ごま	にんじん たけのこ 三度豆 土生姜 もやし ほうれん草 きゃべつ りんご	616	Kcal
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
	りんご													
31 (月)	栗ごはん								ミルク だしの素 さわらの西京焼	栗ごはん こんにやく ごま	ごぼう たけのこ にんじん しめじ ほうれん草 三度豆 みかん	588	Kcal	
	ミルク		○											
	さわらの西京焼				○		○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
みかん														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			615	Kcal

◎・・・卵抜きで提供します。