

## 6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
3 (火)	バターライス		○							ミルク 牛肉 生クリーム サワークリーム	バターライス 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	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー オレンジ パプリカ	671 Kcal 27.9 g 2.7 mg	
	ミルク		○											
	ビーフストロガノフ		○	○	○		○							
	いりどりサラダ													
	ごましょうゆドレッシング オレンジ			○	○	○								
4 (水)	〔 他人丼 〔 とり丼	○		○	○		○		ミルク 牛肉 卵 鶏肉	米飯 片栗粉 ごま シークワサーゼリー	たまねぎ にんじん 青ねぎ 味付しいたけ ブロッコリー 粉山椒	574 Kcal 26.7 g 2.2 mg		
	ミルク		○											
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	シークワサーゼリー													
5 (木)	《セルフカツバーガー》								ミルク スライスチーズ ミンチカツ	バーガーパン とんかつソース 油 コーン ゆずしょうゆドレッシング あじさいゼリー	ブロッコリー きゃべつ にんじん	712 Kcal 28.6 g 2.1 mg		
	バーガーパン	○	○	○	○									
	ミルク		○											
	ミンチカツ	○	○	○	○									
	とんかつソース				○									
	スライスチーズ		○											
	コーンサラダ													
ゆずしょうゆドレッシング あじさいゼリー			○	○		○								
6 (金)	米飯								ミルク 鮭	米飯 こんにやく ごま	味付のり ごぼう にんじん しめじ 枝豆 たけのこ ほうれん草 冷凍みかん	556 Kcal 28.6 g 2.3 mg		
	味付のり			○	○		○	○						
	ミルク		○											
	鮭の塩焼						○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	ほうれん草のごまあえ 冷凍みかん			○	○	○								
9 (月)	米飯								ミルク 鶏肉 焼豚	米飯 春雨 ごま ごま油 油 小麦粉 から揚げ粉 ピーナッツ 甘辛たれ	韓国のり きゃべつ もやし にんじん アメリカンチェリー	738 Kcal 39.1 g 1.6 mg		
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	タッカンジョン	○	○	○	○			○						
	中華風あえもの アメリカンチェリー	◎	○	○	○	○	○							
10 (火)	はちみつレモンパン	○	○	○	○				ミルク ベーコン カマンベールチーズ ポテトカップグラタン	はちみつレモンパン コーン マカロニ	たまねぎ にんじん パセリ トマトケチャップ トマトピューレ きゃべつ マッシュルーム マンゴーフルーツ	677 Kcal 19.6 g 1.6 mg		
	ミルク		○											
	ミネストローネ	○	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	カマンベールチーズ マンゴーフルーツ		○											

# 6月分給食献立 (2/4)

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	蛋白質 g	Kcal mg
11 (水)	米飯									ミルク ふりかけ さばの生姜煮 さわらの西京焼 厚揚げ みそ 豆板醤	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま アップルシャーベット	だいこん にんじん しめじ 枝豆 三度豆	693 Kcal 29.8 g 3.8 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	さばの生姜煮			○	○		○							
	さわらの西京焼				○		○							
	厚揚げと大根のピリ辛煮			○	○	○	○							
	三度豆のごまあえ			○	○	○								
アップルシャーベット														
12 (木)	米飯									ミルク ミートボール うずら卵 鶏肉	米飯 片栗粉 春雨 ごま 棒々鶏 <sup>トレッシング</sup> ごま油 スイートポテト	韓国のり にんじん たけのこ たまねぎ しめじ トマトケチャップ <sup>°</sup> きゃべつ もやし きゅうり パプリカ(赤・黄)	580 Kcal 18.7 g 2.1 mg	
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	酢豚	◎	○	○	○									
	棒々鶏サラダ			○	○	○	○							
スイーツポテト	○	○	○	○										
13 (金)	米飯									ミルク ちりめんこんぶ 牛肉	米飯 こんにゃく ごま	三度豆 にんじん たけのこ 土生姜 もやし ほうれん草 きゃべつ パインアップル	611 Kcal 22.5 g 1.8 mg	
	ちりめんこんぶ			○	○	○	○							
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
パインアップル														
16 (月)	米飯									ミルク 豚肉	米飯 春雨 ごま ごま油 中華 <sup>トレッシング</sup> マンゴープリン	ゆかり たけのこ 干しいたけ 木くらげ もやし にんじん ピーマン にんにく 土生姜 きゃべつ きゅうり	543 Kcal 20.7 g 3.3 mg	
	ゆかり													
	ミルク		○											
	チャブチェ			○	○	○								
	中華風サラダ		○	○	○	○	○							
マンゴープリン		○		○										
17 (火)	《セルフサンドイッチ》									ミルク スライスチーズ ベーコン 卵	スライスパン コーン マヨネーズ	グリーンピース にんじん きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー アメリカンチェリー	776 Kcal 32.1 g 2.6 mg	
	スライスパン	○	○	○	○									
	ミルク		○											
	スクランブルエッグ	◎	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	マヨネーズ	◎			○									
	スライスチーズ		○											
アメリカンチェリー														
18 (水)	中華丼	◎		○	○	○	○		○	ミルク 豚肉 えび いか うずら卵	揚げそば 米飯 片栗粉 ごま油 ひとくち桃まん	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ しめじ もやし	545 Kcal 24.0 g 2.2 mg	
	皿うどん	◎		○	○	○	○		○					
	ミルク		○											
	ひとくち桃まん			○	○									

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

## 6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	
		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
19 (木)	クロワッサン	○	○	○	○					ミルク ハム えびかつ	クロワッサン スパゲティ 油 ごま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	861 Kcal 30.0 g 1.9 mg	
	ミルク		○											
	えびかつ	○		○	○		○	○						
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ごま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													
	《4年生ブッフェ》									ハム ハンバーグ えびかつ ミルク コーンクリームポタージュ	クロワッサン オレンジパン ロールパン スパゲティ 油 ごま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 たまねぎ にんにく	778 Kcal 29.0 g 2.2 mg	
	クロワッサン	○	○	○	○									
	オレンジパン	○	○	○	○									
	ロールパン	○	○	○	○									
	えびかつ	○		○	○		○	○						
	ハンバーグ	○	○	○	○									
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
ミニトマト														
冷製コーンスープ		○	○	○										
白桃フレッシュゼリー														
20 (金)	米飯								ミルク 納豆 豚肉 ちりめんじゃこ	米飯 じゃがいも こんにゃく ごま油	たまねぎ にんじん 三度豆 だいこん 枝豆 冷凍みかん	557 Kcal 23.3 g 2.6 mg		
	納豆			○	○		○							
	ミルク		○											
	肉じゃが			○	○									
	大根とじゃこのおひたし			○	○	○	○							
冷凍みかん														
23 (月)	米飯								ミルク ふりかけ ハム 白身魚の香草揚げ	米飯 油 和風ドレッシング フレンチドレッシング	きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん びわ	512 Kcal 19.3 g 1.5 mg		
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	白身魚の香草揚げ		○	○	○		○							
	ハムサラダ	◎	○	○	○		○							
びわ														
24 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク えび 小貝柱 いか	黒糖パン ペンネ マリナラソース ゆずしょうゆドレッシング アップルシャーベット	たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ(赤・黄) マッシュルーム トマトピューレ ブロッコリー	516 Kcal 22.6 g 2.1 mg		
	ミルク		○											
	ペスカトーレペンネ		○	○	○		○	○						
	ブロッコリーのサラダ													
	ゆずしょうゆドレッシング			○	○		○							
アップルシャーベット														
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

# 6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	蛋白質 g	Kcal mg
25 (水)	ビーフカレー		○	○	○				○	ミルク 牛肉 チーズ 鶏肉 バニラヨーグルト	米飯 じゃがいも カレールー 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 マッシュルーム しめじ ほうれん草	633 Kcal 26.7 g 2.3 mg	
	チキンカレー		○	○	○				○					
	福神漬			○	○	○								
	ミルク		○											
	ポパイサラダ													
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○								
バニラヨーグルト	○	○												
26 (木)	いなり寿司			○	○	○				油あげ 卵 ししゃも	いなり寿司 うどん ももジュース	にんじん もやし ほうれん草 きゃべつ 味付しいたけ カリカリ梅 ねり梅	579 Kcal 25.9 g 2.2 mg	
	冷し五目梅うどん			○	○			○						
	錦糸卵	○		○	○									
	焼ししゃも	○						○						
	ももジュース													
27 (金)	きのこピラフ		○	○	○			○	ミルク 豚肉	きのこピラフ 焙煎ごまドレッシング	にんじん もやし アスパラ きゃべつ きゅうり ブロッコリー カリフラワー マンゴーフルーツ	584 Kcal 20.0 g 1.9 mg		
	ミルク		○											
	豚しゃぶサラダ													
	焙煎ごまドレッシング	◎		○	○	○								
	マンゴーフルーツ													
30 (月)	米飯								ミルク 豚肉	米飯 焼肉のたれ ごま油 青椒肉絲の素 ごま 棒々鶏ドレッシング アイスクリーム(爽・バニラ)	韓国のり ピーマン たけのこ ほうれん草 にんじん もやし	516 Kcal 22.6 g 2.1 mg		
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
アイスクリーム(爽・バニラ)	○	○												
												<b>栄養平均量</b>		633 Kcal 25.9 g 2.2 mg

◎・・・卵抜きで提供します。