

2月分給食献立 (1/3)

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
1 (木)	米飯									ミルク 牛肉 焼豆腐	米飯 もち麩 こんにやく ごま	たまねぎ 青ねぎ しめじ ブロッコリー みかん	505 Kcal 22.9 g 2.3 mg	
	ミルク		○											
	すき焼風煮物			○	○									
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	みかん													
2 (金)	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 棒々鶏トレッシング マンゴープリン	ピーマン たけのこ もやし にんじん ほうれん草	571 Kcal 27.5 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	青椒肉絲			○	○	○	○							
	ナムル			○	○	○	○							
	マンゴープリン		○		○									
5 (月)	米飯									ミルク ふりかけ 鶏肉 高野豆腐 厚揚げ だしの素 揚ボール	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	505 Kcal 22.5 g 3.5 mg	
	ふりかけ	◎		○	○	○	○	○						
	ミルク		○											
	鶏肉と高野豆腐の含め煮			○	○		○							
	おひたし			○	○	○								
6 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク ベーコン バニラヨーグルト	ミルクパン スパゲティ コーン 和風トレッシング	たまねぎ トマトピューレ ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ にんじん きゅうり きゃべつ アスパラ ブロッコリー	654 Kcal 26.5 g 2.2 mg	
	ミルク		○											
	ナポリタン	○	○	○	○									
	グリーンサラダ													
	和風ドレッシング			○	○		○							
	バニラヨーグルト	○	○											
7 (水)	鮭ごはん				○	○	○		○	豚肉 鶏肉 油あげ かまぼこ だしの素 白みそ 酒粕 ちりめんじゃこ	鮭ごはん さといも 片栗粉 ごま油 スイートポテト	だいこん にんじん 青ねぎ ごぼう なめこ 土生姜 ピーマン	465 Kcal 21.2 g 2.0 mg	
	かす汁			○	○		○							
	のっぺい汁			○	○		○							
	ピーマンとじゃこのたいたん			○	○	○	○		○					
	スイートポテト				○									
8 (木)	バケット			○						ミルク バター 豆腐 いたや貝 ベーコン チーズ 生クリーム いんげん豆 ツナ いんげん豆(赤・白) エジプト豆	バケット じゃがいも マカロニ ホワイトルウ イタリアンドレッシング 伊予柑フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ ブロッコリー パプリカ(赤・黄・緑) 乾燥バジル カリフラワー	662 Kcal 24.6 g 1.9 mg	
	バター		○											
	ミルク		○											
	豆腐のチャウダー	○	○	○	○		○							
	イタリアンサラダ		○	○			○							
	イタリアンドレッシング													
	伊予柑フレッシュゼリー													
9 (金)	米飯									ミルク 豚肉 甜麵醬	米飯 回鍋肉の素 ごま油 中華炒ベース ごま 中華トレッシング	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 りんご	538 Kcal 27.7 g 1.7 mg	
	ミルク		○											
	回鍋肉			○	○	○	○							
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	りんご													
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類					

2月分給食献立 (2/3)

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
13 (火)	きのこご飯			○	○		○			さわらの西京焼 豆腐 油あげ みそ だしの素	きのこご飯 さつまいも ガトーショコラ	にんじん はくさい しめじ 青ねぎ だいこん	574 21.2 3.3	Kcal g mg
	具だくさんみそ汁			○	○		○							
	さわらの西京焼				○		○							
	ガトーショコラ				○									
16 (金)	中華ちまき			○	○					ミルク 豚肉 えびシューマイ	中華ちまき ビーフン ごま油 中華炒ベース 焼プリン	きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん	679 22.9 3.2	Kcal g mg
	ミルク		○											
	焼ビーフン			○	○	○	○							
	えびシューマイ			○	○		○		○					
焼プリン	○	○												
19 (月)	米飯									ミルク 焼きようざ 豚肉 豆腐 みそ	米飯 麻婆豆腐の素 キムチの素 マロニー	韓国のり はくさい しめじ にんじん 青ねぎ パインアップル	613 24.5 2.2	Kcal g mg
	韓国のり					○								
	ミルク		○											
	キムチ鍋			○	○		○		○					
	焼きようざ			○	○	○								
パインアップル														
20 (火)	味付パン		○	○						ミルク ウィンナー	味付パン じゃがいも ヤングコーン ポテトカップグラタン いちごクレープ	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	737 21.8 3.4	Kcal g mg
	ミルク		○											
	ポトフ	◎	○	○	○									
	ポテトカップグラタン		○	○	○									
	いちごクレープ	○	○	○	○									
21 (水)	「麻婆丼			○	○	○	○			ミルク えび 卵 厚揚げ 豚肉 豆板醤	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま ごま油 杏仁プリン	たまねぎ にんじん 白ねぎ グリーンピース たけのこ しめじ にんにく もやし	629 27.7 4.5	Kcal g mg
	「天津飯	○		○	○	○			○					
	ミルク		○											
	もやしのあえもの			○	○	○								
	杏仁プリン		○		○									
22 (木)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○					ミルク ハム おろしハンバーグ	たっぷりミルクパン スパゲティ マヨネーズ みかんゼリー	きゃべつ にんじん ごぼう ブロッコリー ミントマト	681 26.0 1.6	Kcal g mg
	ミルク		○											
	おろしハンバーグ			○	○									
	スパゲティサラダ	◎	○	○	○									
	ミントマト													
	みかんゼリー													
	《5年生ブッフェ》													
	「たっぷりミルクパン	○	○	○	○									
	「チョコミルクパン	○	○	○	○									
	「ミニクワッサン	○	○	○	○									
	「おろしハンバーグ			○	○									
「えびカツ	○		○	○		○		○						
スパゲティサラダ	◎	○	○	○										
ミントマト														
コーンポタージュスープ		○	○	○		○								
みかんゼリー														
チーズ														

2月分給食献立 (3/3)

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
23 (金)	米飯									ミルク 豚の角煮	米飯 ごま	だいこん にんじん 三度豆 しめじ ほうれん草	442 20.8 1.7	Kcal g mg
	ミルク		○											
	豚ばら大根			○	○									
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○								
26 (月)	米飯								さばの生姜煮 だしの素 ちりめんじゃこ ジョア(りんご)	米飯 こんにゃく ごま油	ゆかり ごぼう にんじん しめじ たけのこ 三度豆 きゃべつ	553 23.0 2.4	Kcal g mg	
	ゆかり													
	さばの生姜煮			○	○		○							
	野菜の煮物			○	○		○							
	きゃべつとじゃこのおひたし ジョア(りんご)			○	○	○	○	○						
27 (火)	細巻寿司	○		○	○		○	○	ミルク 卵 豚肉 油あげ だしの素 酒粕 みそ 白みそ かまぼこ	細巻寿司 うどん	青ねぎ だいこん にんじん しめじ ごぼう はくさい	623 31.0 2.5	Kcal g mg	
	" (アレルギー用)			○	○		○	○						
	ミルク		○											
	ゆで卵	○												
味噌煮うどん酒かす仕立			○	○		○								
28 (水)	《シチューonライス》								ミルク 牛肉 鶏肉 チーズ フルーツヨーグルト	バターライス じゃがいも ヤングコーン ホワイトルウ ハヤシルウ デミグラスソース コーン 香りごまドレッシング	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム カリフラワー きゃべつ しめじ トマトケチャップ ほうれん草	655 20.9 2.6	Kcal g mg	
	バターライス		○											
	ミルク		○											
	ビーフチュー		○	○	○		○							
	チキンクリームシチュー		○	○	○									
	ポパイサラダ													
	香りごまドレッシング			○	○	○								
フルーツヨーグルト		○												
											栄養平均量	596 24.2 2.5	Kcal g mg	

◎・・・卵抜きで提供します。