

10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	Kcal	g	
1 (月)	栗ご飯									ミルク 牛肉 秋鮭の塩焼	栗ご飯 こんにやく ごま ごま油	ごぼう にんじん たけのこ れんこん 三度豆	568	Kcal	
	ミルク		○						30.5						
	秋鮭の塩焼						○								1.8
	肉入りきんぴら			○	○	○									
	三度豆のごまあえ			○	○	○									
包(パオ)			○	○				豚の角煮 ジョア(オレンジ)		包(パオ) フォー ごま油 片栗粉	はくさい たけのこ にんじん しめじ 青ねぎ	548	Kcal		
豚の角煮			○	○					18.6						
フォー入り中華野菜スープ			○	○	○									0.9	
ジョア(オレンジ)		○													
3 (水)	秋のチキンカレー		○	○	○					ミルク 鶏肉 牛肉 チーズ ヨーグルト	米飯 かぼちゃ さつまいも カレールウ ハヤシルウ デミグラスソース	福神漬 たまねぎ にんじん エリンギ しめじ まいたけ マッシュルーム トマトケチャップ グリーンピース パイン缶 黄桃缶 白桃缶 みかん缶 甘夏缶	629		Kcal
	秋のハヤシライス		○	○	○			○	23.2						
	福神漬													1.9	
	ミルク		○												
	フルーツのヨーグルトあえ		○												
4 (木)	米飯									ミルク 肉だんご	米飯 片栗粉 大学いも	韓国のり たまねぎ にんじん たけのこ パプリカ(赤・黄) しめじ トマトケチャップ	580		Kcal
	韓国のり						○		19.1						
	ミルク		○											2.2	
	肉だんごの酢豚風			○	○			○							
	大学いも				○	○									
5 (金)	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 ほうれん草 りんご	504		Kcal
	ミルク		○						22.9						
	すき焼風煮物			○	○									2.6	
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
	りんご														
9 (火)	味付パン		○	○						ミルク 豚肉 チーズ	味付パン ハヤシルウ ペンネ デミグラスソース イタリアンドレッシング 国産ぶどうゼリー	にんじん トマトケチャップ たまねぎ トマトピューレ ブロッコリー	605		Kcal
	ミルク		○						24.3						
	ポロネーゼペンネ		○	○	○			○						2.5	
	ブロッコリーのサラダ														
	イタリアンドレッシング														
国産ぶどうゼリー															
10 (水)	中華丼			○	○	○	○	○	ミルク いか 豚肉 えび 肉シューマイ	米飯 片栗粉 ごま油 杏仁プリン	はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ たけのこ もやし しめじ	611	Kcal		
	ミルク		○											22.4	
	肉シューマイ			○											3.6
	杏仁プリン		○		○										
	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 (金)	きのこピラフ		○	○	○		○			ミルク ウィナー	きのこピラフ じゃがいも ヤングコーン	たまねぎ にんじん セロリ だいこん マッシュルーム 三度豆 フルーツゼリー	613 Kcal 18.7 g 1.7 mg	
	ミルク		○											
	ポトフ	○	○	○	○									
	フルーツゼリー													
23 (火)	《セルフてりやきハンバーガー》									ミルク スライスチーズ てりやきハンバーグ	バーガーパン コーン 香味塩ドレッシング	きゃべつ にんじん きゅうり ブロッコリー パインアップル	676 Kcal 28.3 g 3.4 mg	
	バーガーパン	○	○	○	○									
	スライスチーズ		○											
	ミルク		○											
	てりやきハンバーグ				○		○							
	いりどりサラダ													
	香味塩ドレッシング				○	○	○							
パインアップル														
24 (水)	「麻婆丼 親子丼	○		○	○	○	○		ミルク 厚揚げ 卵 豚肉 鶏肉 豆板醤 だしの素 お魚アーモンド	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま油 ごま 中華ドレッシング	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく きゅうり もやし	636 Kcal 30.1 g 3.7 mg		
	ミルク		○											
	中華風おひたし		○	○	○	○	○							
	お魚アーモンド						○							
25 (木)	ピタパン		○	○	○				豚肉 ベーコン バニラヨーグルト	ピタパン 焼肉のたれ ごま油	たまねぎ にんじん パセリ きゃべつ	509 Kcal 23.3 g 2.9 mg		
	豚肉と野菜の炒め物			○	○	○								
	ベーコンと野菜のスープ	○	○	○	○									
バニラヨーグルト	○	○												
26 (金)	米飯								ミルク 牛肉	米飯 こんにやく 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	578 Kcal 21.6 g 1.7 mg		
	ミルク		○											
	牛肉のしぐれ煮			○	○									
	おひたし			○	○	○								
29 (月)	米飯								ミルク だしの素 揚げボール 鶏肉 えびボール 厚揚げ	米飯 こんにやく さといも ごま スイートポテト	だいこん にんじん ブロッコリー	633 Kcal 21.6 g 3.4 mg		
	ミルク		○											
	おでん			○	○		○							
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	スイートポテト				○									
30 (火)	ミルクパン		○	○					ミルク ベーコン ツナ 秋鮭 生クリーム チーズ エジプト豆 いんげん豆(赤・白) いんげん豆	ミルクパン スパゲティ ホワイトルウ イタリアンドレッシング	まいたけ にんじん しめじ たまねぎ アスパラ エリンギ ブロッコリー マッシュルーム きゃべつ きゅうり バジル パプリカ(赤・黄) ピーマン りんご	641 Kcal 26.3 g 1.4 mg		
	ミルク		○											
	鮭ときのこのクリームスパゲティ	○	○	○	○		○							
	ツナサラダ		○				○							
	イタリアンドレッシング													
りんご														

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

2018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			
31 (水)	米飯									ミルク 厚揚げ カレーロール 白身魚の香草フライ	米飯 油 香りごまドレッシング 抹茶わらび餅	だいこん にんじん オクラ	640	Kcal			
	ミルク		○						20.3						g		
	カレーロール	○	○	○	○											2.4	mg
	白身魚の香草フライ		○	○	○		○										
	厚揚げサラダ				○												
	香りごまドレッシング			○	○	○											
	抹茶わらび餅				○												
		卵	乳	小麦	大豆	ごま	魚介類	落花生	甲殻類	栄養平均量			599	Kcal			
													23.6	g			
													2.2	mg			