

2013年

5月分給食献立 (1/4)

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Kcal 蛋白質g 鉄mg	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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	
1 (水)	たけのこご飯			○		○				ミルク 鶏肉 油あげ 桜えび さば	米飯 こんにやく かしわ餅 ちまき	たけのこ ごぼう にんじん 枝豆 しめじ 春きゃべつ	678 Kcal 23.1 g 2.8 mg
	ミルク		○										
	さばの塩焼							○					
	野菜の煮物			○		○		○					
	春きゃべつと桜えびのおひたし			○		○		○					
	「ちまき 」かしわ餅					○							
2 (木)	ピタパン			○					ミルク 鶏肉 ヨーグルト	ピタパン タンドリーペース マヨネーズ 白玉団子	きゅうり きゃべつ ブロッコリー アスパラ パイン缶 みかん缶 甘夏缶 黄桃缶 白桃缶	539 Kcal 29.0 g 3.7 mg	
	ミルク		○										
	タンドリーチキン			○									
	グリーンサラダ												
	マヨネーズ 白玉入りフルーツポンチ	◎				○							
7 (火)	黒糖パン		○	○					ミルク ベーコン	黒糖パン スパゲティ コーン ゆずしょうゆドレッシング 甘夏フレッシュゼリー	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン 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	660 Kcal 29.6 g 2.9 mg	
	ミルク		○										
	スパゲティナポリタン	○	○	○		○							
	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ												
	ゆずしょうゆドレッシング			○		○		○					
	甘夏フレッシュゼリー												
8 (水)	「他人丼 」麻婆丼	○		○		○		○	ミルク 牛肉 豚肉 厚揚げ 卵 豆板醤 いちごクレープ	米飯 麻婆豆腐の素 片栗粉 ごま いちごクレープ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 白ねぎ にんにく 三度豆	651 Kcal 28.1 g 5.1 mg	
	ミルク		○										
	三度豆のごまあえ			○	○	○							
	いちごクレープ	○	○	○		○							
9 (木)	肉まん			○		○			ミルク 豚肉 いとよりだい えび マンゴープリン	小麦粉 パン粉 ビーフン マンゴープリン	たけのこ 青ねぎ しいたけ きゃべつ もやし たまねぎ ピーマン にんじん	581 Kcal 21.8 g 3.1 mg	
	ミルク		○										
	焼ビーフン			○	○	○		○					
	えびシューマイ			○		○		○					
	マンゴープリン		○			○							
10 (金)	たけのこピラフ		○	○		○			ミルク 無塩バター 油あげ 鶏肉 えび 貝柱 いか チーズ	米飯 コーン じゃがいも ホワイトルウ みかんゼリー	たけのこ にんじん たまねぎ チンゲン菜 ミントマト しめじ ブロッコリー マッシュルーム	664 Kcal 23.4 g 2.5 mg	
	ミルク		○										
	シーフードとチンゲン菜のクリームシチュー		○	○		○		○					
	ミントマト												
	みかんゼリー												

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

5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Kcal	
		卵	乳	小麦	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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
13 (月)	米飯									ミルク かつおぶし 卵 鶏肉 焼プリン	米飯 ごま 焼プリン	のり たけのこ わかめ にんじん もやし きゃべつ ほうれん草	608 Kcal 26.9 g 2.2 mg
	ふりかけ	○		○	○			○	○				
	ミルク		○										
	とりの照煮			○		○							
	若筍煮			○		○			○				
	おひたし			○	○	○							
焼プリン	○	○											
14 (火)	包(パオ)			○		○				豚肉 卵	包(パオ) フォー ごま油 片栗粉 ぶどうジュース	はくさい たけのこ にんじん しめじ 青ねぎ	626 Kcal 20.7 g 3.1 mg
	豚の角煮			○		○							
	フォー入り中華卵スープ	◎		○	○	○							
	ぶどうジュース												
15 (水)	チキンカレー		○	○		○	○			ミルク 鶏肉 牛肉 チーズ バニラヨーグルト	米飯 ごま カレールウ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース トマトケチャップ ブロッコリー 福神漬	672 Kcal 26.7 g 2.0 mg
	ハヤシライス		○	○		○	○		○				
	福神漬			○	○	○							
	ミルク		○										
	ブロッコリーのサラダ												
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○							
バニラヨーグルト	○	○											
16 (木)	クロワッサン	○		○						ミルク ハム ホキ チーズ	クロワッサン パン粉 油 小麦粉 ゆずしょうゆドレッシング	きゃべつ もやし ブロッコリー にんじん バジル パナナ	609 Kcal 27.7 g 2.2 mg
	ミルク		○										
	白身魚の香草揚げ			○					○				
	ハムサラダ	○	○	○									
	ゆずしょうゆドレッシング			○		○			○				
バナナ													
17 (金)	米飯									ミルク 牛肉	米飯 こんにやく ルビーゼリー	味付のり にんじん たけのこ 三度豆 土生姜 だいこん かりかり梅 ゆかり	601 Kcal 21.0 g 1.9 mg
	味付のり			○		○		○	○				
	ミルク		○										
	牛肉のしぐれ煮			○		○							
	大根の梅しそあえ			○		○							
	ルビーゼリー												
20 (月)	五目ご飯			○		○				油あげ 鶏肉 豚肉 白豆腐 さば ジョア(いちご)	米飯 こんにやく	ごぼう たけのこ 干しいたけ にんじん 青ねぎ わかめ	522 Kcal 27.8 g 2.3 mg
	たけのこ汁			○		○			○				
	さばのみりん干し			○		○			○				
	ジョア(いちご)		○										

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

5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	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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
21 (火)	《セルフサンドイッチ》									ミルク ベーコン 卵	サンドイッチパン コーン	にんじん グリンピース きやべつ	890 Kcal 34.4 g 2.8 mg	
	サンドイッチパン	○	○	○						スライスチーズ	マヨネーズ フルーツゼリー	きゅうり ブロッコリー		
	ミルク		○											
	スライスチーズ		○											
	スクランブルエッグ	◎	○	○		○								
	いりどりサラダ													
22 (水)	米飯									ミルク あじ さば	米飯 小麦粉 パン粉 油	のりの佃煮 ごぼう れんこん	611 Kcal 23.1 g 2.2 mg	
	のりの佃煮			○		○				みそ 豆板醤 卵	こんにゃく ごま さつまいも	にんじん たけのこ もやし		
	ミルク		○							生クリーム	バター マーガリン じゃがいも			
	「あじのフライ			○		○			○					
	「さばのみそ煮			○		○			○					
	野菜のきんぴら			○	○	○			○					
23 (木)	ブリオッシュパン	○	○	○						ベーコン ミルク	ブリオッシュパン シェルマカロ	たまねぎ にんじん きやべつ	519 Kcal 21.7 g 1.9 mg	
	ミネストローネ	○	○	○		○				チーズ	コーン かぼちゃ じゃがいも	マッシュルーム パセリ トマトケチャップ		
	ポテトカップグラタン		○	○		○					マーガリン 小麦粉 油	トマトピューレ		
	白ぶどう&キャベツジュース										白ぶどう&キャベツジュース			
27 (月)	米飯									ミルク 鶏肉 豚肉	米飯 パン粉 片栗粉	ゆかり たまねぎ にんじん	517 Kcal 17.0 g 1.6 mg	
	ゆかり									卵	小麦粉	たけのこ パプリカ(赤・黄)		
	ミルク		○									ピーマン しめじ トマトケチャップ		
	酢豚		○	○		○						マンゴー		
	マンゴーあんまん	○	○	○		○								
28 (火)	《セルフカツバーガー》									スライスチーズ 豚肉	バーガーパン パン粉 小麦粉	たまねぎ ナツメグ にんじん	741 Kcal 26.0 g 2.8 mg	
	バーガーパン	○	○	○		○				牛肉 卵 ミルク	油 とんかつソース じゃがいも	パセリ マッシュルーム みかん缶		
	スライスチーズ		○							チーズ 生クリーム	カレールー	甘夏缶 パイン缶 黄桃缶		
	ミンチカツ	○	○	○		○				ヨーグルト		白桃缶		
	とんかつソース					○								
	カレースープ		○	○		○	○							
29 (水)	「木の葉丼	○		○		○			○	ミルク 焼かまぼこ	米飯 ごま ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん 青ねぎ	573 Kcal 24.3 g 2.5 mg	
	「中華丼	◎		○	○	○			○	卵 豚肉 うずら卵	さくらんぼゼリー	干しいたけ はくさい たけのこ		
	ミルク		○							いか		きぬさや もやし ブロッコリー		
	ブロッコリーのごまあえ			○	○	○								
	さくらんぼゼリー													

卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類

5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	ごま	大豆	落花生	甲殻類	魚介類	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	
30 (木)	オレンジパン	○	○	○						ミルク 鶏肉 ハム	オレンジパン スパゲティ ごましょうゆドレッシング	ブロッコリー きゃべつ ごぼう にんじん アメリカンチェリー	684 Kcal 32.3 g 2.3 mg		
	ミルク		○												
	ローストチキン			○		○									
	スパゲティサラダ	○	○	○											
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
	アメリカンチェリー														
	《5年生ブッフェ》											鶏肉 牛肉 豚肉 卵 ミルク ハム 生クリーム チーズ	オレンジパン レーズンパン セサミパン パン粉 小麦粉 クリームコーン スパゲティ ポタージュベース ごましょうゆドレッシング	たまねぎ トマトケチャップ ナツメグ にんにく にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー きゃべつ ごぼう アメリカンチェリー	648 Kcal 25.4 g 2.4 mg
	オレンジパン	○	○	○											
	セサミパン	○	○	○	○										
	レーズンパン	○	○	○											
	ローストチキン			○		○									
	和風ハンバーグ	○	○	○		○									
	スパゲティサラダ	○	○	○											
	ごましょうゆドレッシング			○	○	○									
コーンポタージュスープ		○	○				○								
アメリカンチェリー															
31 (金)	米飯								ミルク かつおぶし 卵 牛肉 焼豆腐	米飯 ごま もち麩 糸こんにゃく アップルシャーベット	のり たまねぎ 青ねぎ しめじ ほうれん草	526 Kcal 23.6 g 2.9 mg			
	ふりかけ	○		○	○	○		○							
	ミルク		○												
	すき焼風煮物			○		○		○							
	ほうれん草のごまあえ			○	○	○									
アップルシャーベット															
卵 乳 小麦 ごま 大豆 落花生 甲殻類 魚介類											栄養平均量		625 Kcal 25.8 g 2.6 mg		