

2024年

# 5月分給食献立 (1/3)



ノートルダム学院小学校

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
2 (木)	ハヤシライス			○	○		○			ミルク ぶた肉 ツナ ヨーグルト	米飯 じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース ブロッコリー パイン缶 みかん缶 黄桃缶 白桃缶	しょうゆ 酢 砂糖 塩 ハヤシルウ ケチャップ コンソメ
	ミルク		○										
	ブロッコリーとツナのサラダ			○	○		○						
	フルーツのヨーグルトあえ		○										
7 (火)	スライスパン		○	○	○					ミルク とり肉 水煮大豆	スライスパン じゃがいも いちごジャム サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり コーン ブロッコリー ホールトマト マッシュルーム	コンソメ しょうゆ 塩 ケチャップ 砂糖 みりん 酢 こしょう
	いちごジャム												
	ミルク		○										
	とり肉のトマト煮こみ			○	○		○						
	いりどりサラダ			○	○								
8 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 厚あげ しらす	米飯 春雨 ごま油	にんじん はくさい 青ねぎ 切干だいこん えのき きゃべつ	中華だし しょうゆ みりん みそ コチュジャン キムチの素
	ミルク		○										
	ぶたキムチ鍋		○	○	○								
	きゃべつとしらすのおひたし			○	○	○	○						
9 (木)	米飯									ミルク あいびきミンチ わかめ	米飯 かたくり粉 パン粉 ごまドレッシング	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん えだ豆 にんにく	だし しょうゆ 塩 みりん 酒 砂糖 みそ マヨネーズ
	ミルク		○										
	ハンバーグ 和風ソース			○	○								
	ごぼうサラダ			○	○	○							
	たまねぎのみそ汁			○	○		○						
13 (月)	米飯									ミルク 牛肉 焼ちくわ かつおぶし	米飯 じゃがいも こんにゃく	にんじん たまねぎ だいこん ほうれん草 干しいたけ	だし しょうゆ 塩 みりん 酒 砂糖
	ミルク		○										
	肉じゃが			○	○		○						
	ほうれん草のおかかあえ			○	○		○						
	すまし汁			○	○		○						
14 (火)	ミルクパン		○	○						ミルク とり肉 生クリーム	ミルクパン じゃがいも サラダ油	にんじん たまねぎ コーン ブロッコリー きゃべつ オレンジ	コンソメ しょうゆ ホワイトルウ 塩 酒 みりん 砂糖 酢
	ミルク		○										
	クリームシチュー		○	○	○		○						
	コーンサラダ			○	○								
	オレンジ												
15 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 油あげ わかめ	米飯 麩 サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン もやし きゅうり ほうれん草 青ねぎ 土しょうが ねり梅	だし しょうゆ みりん 酒 みそ
	ミルク		○										
	ぶた肉のしょうが焼き			○	○								
	梅おひたし			○	○								
	わかめのみそ汁			○	○		○						

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
16 (木)	米飯									ミルク たら ハム	米飯 かたくり粉 ごま油 サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン たけのこ だいこん 青ねぎ にんにく 土しょうが ダイストマト マンゴー	中華だし しょうゆ みりん 酒 酢 ケチャップ 砂糖 豆板醤
	ミルク		○										
	白身魚のチリソース			○	○			○					
	中華スープ	○	○	○	○	○							
	マンゴー												
17 (金)	米飯									ミルク とり肉 ベーコン	米飯 サラダ油	にんじん たまねぎ きゃべつ えだ豆 ブロッコリー カリフラワー	コンソメ しょうゆ 塩 カレールウ カレー粉 酒 こしょう
	ミルク		○										
	とりの塩焼き												
	きゃべつのカレーソテー		○	○	○			○					
	コンソメスープ	○	○	○	○			○					
20 (月)	中華丼		○	○	○	○			○	ミルク とり肉 えび わかめ	米飯 かたくり粉 ごま油 甘夏フレッシュゼリー	にんじん たまねぎ チンゲン菜 たけのこ もやし 三度豆 だいこん	中華だし しょうゆ みりん 酒
	ミルク		○										
	中華スープ		○	○	○	○							
	甘夏フレッシュゼリー												
21 (火)	黒糖パン		○	○						ミルク さけ チーズ ハム	黒糖パン 小麦粉 パン粉 サラダ油	にんじん きゃべつ もやし ブロッコリー キウイ	コンソメ しょうゆ 砂糖 塩 酒 マヨネーズ
	ミルク		○										
	さけのチーズフライ		○	○				○					
	ハムサラダ	◎	○	○	○								
	キウイ												
22 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 焼ちくわ	米飯 ごま ごま油 かたくり粉 サラダ油	にんじん たまねぎ たけのこ アスパラ しめじ 三度豆 こまつな コーン	中華だし しょうゆ みりん 酒 砂糖 酢
	ミルク		○										
	ぶた肉の甘酢ソテー			○	○								
	三度豆のごまあえ			○	○	○		○					
	中華スープ		○	○	○	○							
23 (木)	煮こみうどん			○	○				○	ミルク とり肉 かつおぶし	うどん もちきんちゃく	にんじん ごぼう だいこん 白ねぎ ブロッコリー アップルシャーベット	だし しょうゆ みりん 酒 砂糖
	ミルク		○										
	ブロッコリーのおかかあえ			○	○			○					
	アップルシャーベット												
27 (月)	きつね丼			○	○				○	ミルク 油あげ かまぼこ	米飯 麩 大学いも かたくり粉	にんじん たまねぎ 青ねぎ こまつな ほうれん草	だし しょうゆ みりん 砂糖 みそ
	ミルク		○										
	ほうれん草のみそ汁			○	○			○					
	大学いも				○	○							
28 (火)	バターパン		○	○	○					ミルク ウィンナー	バターパン スパゲティ サラダ油	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ ブロッコリー きゅうり アスパラ アメリカンチェリー	しょうゆ 酢 砂糖 塩 ケチャップ ソース
	ミルク		○										
	ナポリタン			○	○			○					
	グリーンサラダ			○	○								
	アメリカンチェリー												

卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類

※毎日、おはし・フォーク・スプーンをご持参ください。

◎・・・卵抜きで提供します。

日	献立	アレルギー源								おかずの内容			調味料
		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	
29 (水)	米飯									ミルク ぶた肉 わかめ かにかま 油あげ	米飯 ごま油	にんじん たまねぎ ピーマン きゃべつ れんこん 土しょうが きゅうり だいこん	だし しょうゆ 酢 みりん 塩 砂糖 みそ 酒 豆板醤
	ミルク		○										
	ぶた肉の甘辛みそいため			○	○	○							
	きゅうりの酢の物			○	○		○	○					
	だいこんのみそ汁			○	○		○						
30 (木)	米飯									ミルク アジ 油あげ 焼ちくわ	米飯 こんにゃく ごま	にんじん こまつな 干しいたけ ごぼう えのき なめこ	だし しょうゆ みりん 砂糖 酒 みそ
	ミルク		○										
	あじのごま焼き			○	○	○	○						
	こまつなとこんにゃくのいため煮			○	○		○						
	きのこのみそ汁			○	○		○						
31 (金)	ナン			○	○					ミルク スライスチーズ とり肉 チーズ	ナン ごまドレッシング サイダー	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれん草 コーン みかん缶 パイン缶 黄桃缶 白桃缶	コンソメ しょうゆ ケチャップ ソース カレールウ マヨネーズ 塩 中華だし こしょう
	スライスチーズ		○										
	ミルク		○										
	ドライカレー		○	○	○		○						
	ポパイサラダ			○	○	○							
フルーツポンチ													
											<b>栄養平均量</b>		623 Kcal 25.9 g 1.9 mg



**旬の食べ物**

## アスパラガス

ヨーロッパでは、アスパラガスが出まわると春の訪れだといわれます。みなさんがよく知っているグリーンアスパラガスが並んでいます。ゆでたり、油で揚げたりすると、みどり色が鮮やかです。時間がたつと苦くなるので、新鮮なものを買ひ、早めに食べることが大切です。ホワイトアスパラガスは缶づめにされます。缶の汁をスープやポタージュにしたり、サラダやサンドイッチに入れると大変おいしいものです。

5月の献立の中にも入っています。旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。

