

2020年

## 6月分給食献立【お弁当形式】

ノートルダム学院小学校

※お弁当形式の間はアレルギー対応ができません。

※毎日お箸・フォーク・スプーンをご持参ください。

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
22 (月)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク 白身魚の香草フライ	テーブルロール じゃがいも マヨネーズ 油 フレンチドレッシング	ピーマン(赤・黄・緑) きゅうり キャベツ アスパラ ミントマト	568 Kcal 20.5 g 1.0 mg
	ミルク		○										
	白身魚の香草フライ		○	○	○			○					
	じゃがいものシャキシャキサラダ	○		○	○								
	ミニトマト												
23 (火)	テーブルロール	○	○	○	○					ミルク 白身魚の香草フライ	テーブルロール じゃがいも マヨネーズ 油 フレンチドレッシング	ピーマン(赤・黄・緑) きゅうり キャベツ アスパラ ミントマト	568 Kcal 20.5 g 1.0 mg
	ミルク		○										
	白身魚の香草フライ		○	○	○			○					
	じゃがいものシャキシャキサラダ	○		○	○								
	ミニトマト												
24 (水)	ナン			○	○				ミルク ハンバーグ ベーコン	ナン じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく グリルトマト 揚げなす ミニトマト ブロッコリー	613 Kcal 24.5 g 2.6 mg	
	ミルク		○										
	ハンバーグ				○								
	カレーソース	○	○	○	○								
	ミニトマト												
	ブロッコリー												
25 (木)	鮭ごはん				○	○	○		ミルク とり天	鮭ごはん こんにゃく ごま ごま油 油	ごぼう れんこん にんじん たけのこ ミントマト	634 Kcal 21.0 g 1.1 mg	
	ミルク		○										
	とり天			○	○		○						
	根菜のきんぴら			○	○	○							
	ミニトマト												
26 (金)	米飯								ミルク 豚肉 かにシューマイ	米飯 韓国春雨 ごま ごま油	たけのこ 干しいたけ 木くらげ にんじん 土生姜 もやし ピーマン にんにく ミニトマト	591 Kcal 20.0 g 1.4 mg	
	ミルク		○										
	チャブチェ			○	○	○							
	かにシューマイ	○		○	○		○						
	ミニトマト												
29 (月)	ちらし寿司	○		○	○		○		※ ちらし寿司は、錦糸卵を盛りつけた状態で配食されるのでご注意ください。			569 Kcal 19.5 g 1.6 mg	
	(錦糸卵)	○		○	○				ミルク 錦糸卵 ちくわの磯辺揚げ 油あげ	ちらし寿司 ごま 油	にんじん キャベツ もやし ほうれん草		
	ミルク		○										
	ちくわの磯辺揚げ			○	○		○						
	おひたし			○	○	○							
30 (火)	たっぷりミルクパン	○	○	○	○				ミルク ツナ ミニ骨付きフランク	たっぷりミルクパン マカロニ コーン マヨネーズ	にんじん ブロッコリー カリフラワー きゅうり ミニトマト	635 Kcal 24.4 g 0.8 mg	
	ミルク		○										
	ミニ骨付きフランク	○	○		○								
	マカロニサラダ	○		○	○		○						
	ミニトマト												
卵 乳 小麦 大豆 ごま 魚介類 落花生 甲殻類												597 Kcal 21.5 g 1.4 mg	
<b>栄養平均量</b>													